VIOLENCIA PSICOLÓGICA:

Las HERIDAS del ALMA

Ana Martos

Claves para detectarla en víctimas y verdugos

coronaborealis

VIOLENCIA PSICOLÓGICA:

Las HERIDAS del ALMA

Ana Martos

Claves para detectarla en víctimas y verdugos

coronaborealis

VIOLENCIA PSICOLÓGICA:

Las HERIDAS del ALMA

Ana Martos

Claves para detectarla en víctimas y verdugos

coronaborealis

VIOLENCIA PSICOLÓGICA:

Las HERIDAS del ALMA

Claves para detectarla en víctimas y verdugos

Ana Martos

Ediciones Corona Borealis

VIOLENCIA PSICOLÓGICA: Las Heridas del alma. Claves para detectarla en víctimas y verdugos - Ana Martos

© Ana Martos

© 2018, Ediciones Corona Borealis

Pasaje Esperanto, 1

29007 - Málaga

Tel. 951 088 874

www.coronaborealis.es

Maquetación editorial: Georgia Delena

Diseño de portada: David S.

ISBN: 978-84-949224-5-9

P.V.P.: 9€

Primera edición: octubre 2018

Distribuidores: http://www.coronaborealis.es/?url=librerias.php
Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de este libro, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Índice

Portada

Título

Créditos

Prefacio

Capítulo 1. En las profundidades de nuestra mente

Los impulsos básicos

La conciencia

Un carro tirado por caballos alados

El inconsciente y el cerebro irracional

El asiento neurológico de la empatía

Los instintos básicos son positivos y necesarios

¿Huir o atacar?

La respuesta agresiva

Agresividad, ira y odio

El circuito del odio

Capítulo 2. Lo que nos convierte en verdugos

Por qué agredimos

Empatía y perversión

El ciclo de la venganza

Inseguridad y prepotencia

La violencia se aprende

La agresión insospechada

El mecanismo de habituación

Desplazamiento de la agresión

Represión de la agresión

Formación reactiva

Proyección

Racionalización

Las personalidades psicopáticas

Psicópatas desalmados

El carácter sádico

Tus actos son tuyos

Si te sientes verdugo

¡Y no quiero!

Capítulo 3. Lo que nos convierte en víctimas

La víctima nunca tiene la culpa

La norma grupal

El conflicto

Autoagresión

Identificación con el agresor

La indefensión aprendida

El síndrome de Estocolmo

El derecho a decir que no

Suicidio

La autoestima

Autoestima y yo ideal

Autoestima y autoconcepto

Comparación con los demás

Indicios de baja autoestima

Remedio para la pérdida de autoestima

Masoquismo versus sadismo

Recomendaciones

Armas defensivas para la víctima

Tomar conciencia

Identificar la agresión y al agresor

Tomar la decisión firme de defenderse

Reforzar la autoestima

Romper la dependencia

Organizar la resistencia

Buscar aliados

La charla interna

Buscar ayuda profesional

Pedir ayuda legal

Capítulo 4. Violencia, maltrato y acoso

La espiral de la violencia

Los personajes de la violencia cotidiana

El verdugo casero

La mujer castrante

La buena chica

El matón del barrio

La madre perversa

El padre-esposo

El agresor insospechado

Maltrato psicológico

La pérdida de la identidad

La manipulación mental

El acoso psicológico

¿Maltrato o acoso?

El síndrome del chivo expiatorio

El acoso psicológico en el lugar del trabajo

La víctima

La metodología

Recomendaciones

Características del acosador

El acoso sexual

El Graduado

El acoso afectivo

Recomendaciones

El ciberacoso

El acoso psicológico en las Fuerzas Armadas

Las mujeres en las Fuerzas Armadas

LGTB frente al acoso

La Oficina del Defensor del Soldado

Capítulo 5. El acoso infantil

El acoso escolar

El acoso horizontal y vertical

El verdugo y la víctima

El daño psicológico

El entorno del verdugo

Educación y salud mental

La ley del silencio

Recomendaciones

Prevención de la violencia escolar

El acoso sexual a los menores

La vida digital

La educación digital

Las armas de Whatsapp

Características del ciberacoso

La información fiable de Internet

Capítulo 6. La violencia intrafamiliar

La violencia en la familia

Acumulación de tensión

Episodio de explosión

Etapa de calma, arrepentimiento o luna de miel

El maltrato psicológico en familia

Las maltratadoras

El maltrato se hereda

Un caso de maltrato hereditario

La agresión insospechada

El maltrato infantil

El objeto malo

La alienación parental

La disforia de género en los niños

Los niños que estorban

El síndrome del emperador

La educación de las ganas

Recomendaciones

El chantaje familiar

La violencia psicológica contra los mayores

La negación

La agresión insospechada

Los abuelos que estorban

Recomendaciones

La agresión psicológica de la sociedad

Recomendaciones

Capítulo 7. La violencia machista

Sexo, deseo y paternidad

El enigma de la procreación

La vagina dentada

El proceso de alienación

Me ayuda, me plancha

La violencia machista

La desvalorización de la mujer

Los maltratadores

Las víctimas

Indigencia de amor

El refuerzo intermitente

Los celos

Recomendaciones

Bibliografía

Prefacio

Parece como si una mano poderosa y malvada agarrotara sin piedad a

este mundo nuestro moderno, tecnificado, progresista, solidario, veloz, dinámico e insatisfecho. Parece como si una maldición quisiera barrer de un plumazo todos los logros que hemos conseguido siglo tras siglo y que tan orgullosamente exhibimos ante esos otros mundos que todavía emergen a mitad de camino; esos avances que les mostramos unas veces como señuelo y, otras, para protegernos de sus intentos de acceso.

Desde que obtuvimos la conciencia y fuimos dueños de nuestro destino, hemos crecido físicamente, hemos evolucionado en todos los sentidos, hemos aprendido a conocer nuestra naturaleza, hemos progresado. Sin embargo, la evolución no ha conseguido apartar de nosotros la enorme carga irracional de nuestra naturaleza primitiva. Todos nuestros esfuerzos por autodomesticarnos han ido y siguen yendo encaminados hacia el triunfo de la razón. Y la razón no ha triunfado todavía, porque aún le queda mucho que pelear para vencer en esa lucha sin cuartel que mantenemos contra nuestros impulsos instintivos.

Hemos intentado domeñar la naturaleza, sin éxito. Antes o después, las aguas han vuelto para reclamar su espacio y la tierra ha vuelto a cubrir lo que el ser humano un día descubrió. Hemos intentado domeñar nuestros impulsos instintivos, sin éxito. Antes o después, el odio, la ira, la violencia, resurgen para recuperar su posición de primer plano. Somos víctimas y verdugos de otros o de nosotros mismos. Entender esto es entender nuestras miserias. Y entenderlas es el primer paso para ponerles remedio.

Porque, en este siglo en que pretendemos saberlo todo, conocerlo todo, llegar a lo más alto, a lo más bajo, a lo más lejano y a lo más intrincado de las estructuras, analizarlo y comprenderlo todo, no hemos sido capaces de conocer lo que subyace a nuestras actitudes, a nuestras emociones, a nuestras decisiones, a nuestros amores y a nuestros odios. Y lo tenemos dentro.

Capítulo 1

En las profundidades de nuestra mente

En lo más profundo de nuestra mente civilizada, dormita una bestia salvaje. Es violenta, cruel, irracional; es egoísta, busca su satisfacción

sin preocuparse del daño que pueda causar a otros, porque los otros no cuentan. Se alimenta de rencores, se viste de recuerdos, se fortalece con el éxito, se ejercita con la práctica. No podemos librarnos de ella. No podemos dominarla. Pero podemos conocerla y podemos educarla, porque, tal como se aloja allí en lo hondo de nuestro cerebro, la bestia solo entiende y conoce la ley de la selva.

Platón habló de ella y la equiparó a un caballo desbocado, insolente, soberbio y desobediente al mandato del auriga. Freud la llamó "ello", la instancia psicológica que tiende a conseguir satisfacción por encima de todo y de todos, porque su principio es el principio del placer. Las neurociencias la han llamado amígdala, una estructura cerebral que es el soporte fisiológico de esos impulsos instintivos que conocemos como instintos básicos, porque está implicada en las emociones, sobre todo, en el miedo y sus respuestas.

Los impulsos básicos

Los impulsos instintivos que residen en las estructuras inferiores del cerebro forman el inconsciente, es decir, lo que no aflora a nuestra conciencia, como las intuiciones, como todas esas sensaciones que percibimos más o menos vagamente pero que no podemos denominar ni siquiera tener claro lo que significan. Luego, cuando suceden, nos damos cuenta de que ya lo sabíamos, pero lo sabíamos de una manera tan oscura que no fuimos capaces de describirlo.

Son percepciones, sensaciones que se quedan en las estructuras inferiores del cerebro y que no llegan a la corteza cerebral, por lo que no podemos someterlas a la razón. Las llamamos intuiciones o premoniciones y nos acercan al comportamiento instintivo de los animales. Otras permanecen ignoradas y aparecen de forma desfigurada a través de mecanismos inconscientes.

En cuanto a nuestras estructuras cerebrales más sofisticadas, alojan dos habilidades con las que no cuenta ningún otro animal: el lenguaje complejo y la conciencia o, lo que es lo mismo, el raciocinio.

La naturaleza no se interesa por nuestra felicidad, nuestra belleza o nuestros éxitos sociales. Lo único que le importa es la supervivencia y la reproducción.

Por eso, todas las conductas innatas con las que dota a los seres vivos están encaminadas a salvaguardar su integridad, es decir, a su supervivencia, y a salvaguardar la continuidad de la especie, es decir, a su reproducción.

Y, por eso, los dos importantes instintos básicos que la naturaleza instala en el organismo son inapelables: la agresividad y la sexualidad. Y, también por eso, las estructuras cerebrales más primitivas de nuestro cerebro guardan conductas instintivas programadas para ponernos a salvo y para poner a salvo la continuidad de nuestra especie.

La conciencia

Hace aproximadamente un millón y medio de años que la parte delantera del cerebro humano, lo que llamamos lóbulos frontales, aumentó considerablemente de tamaño, para alojar nuestro don más valioso, la conciencia.

En los lóbulos frontales, por tanto, es donde radica nuestra diferencia con las demás especies, porque esa zona tan desarrollada en el ser humano es la única parte de la corteza cerebral que no tiene nada que ver con las conductas innatas y automáticas, sino que se relaciona con tareas exclusivamente humanas, como la reflexión y la toma de conciencia de las emociones, lo que llamamos sentimientos. Los lóbulos frontales y sus estructuras avanzadas son los responsables de esa habilidad para procesar la información afectiva que conocemos como inteligencia emocional, porque son capaces de inhibir o potenciar las respuestas emocionales según el pensamiento lógico.

La corteza prefrontal permite controlar nuestras tendencias agresivas, elegir un comportamiento y ponerlo en práctica. Está conectada con la amígdala, que es la responsable de las conductas de huida y de ataque. Cuando la amígdala y las estructuras que rige intentan una acción violenta, la corteza prefrontal somete el caso a deliberación del control lógico y decide si merece o no la pena actuar de esa forma o buscar una acción intermedia. Es decir, la corteza prefrontal puede inhibir el impulso agresivo de la amígdala.

Caso

No puedo olvidar un caso que alguien, no recuerdo quién, me contó en una ocasión. Un joven soldado había recibido la orden de disparar contra cualquier

enemigo que viese desde su puesto defensivo. Nunca disparó. Cuando le preguntaron por qué no había cumplido la orden y había permitido a los enemigos pasar por delante de su puesto, respondió:

—No vi ningún enemigo. Solo vi chicos jóvenes.

Un carro tirado por caballos alados Platón no solamente habló de un caballo soberbio, insolente y desobediente. En su obra Fedro, comparó el psiquismo humano (el alma, decía él) con un auriga que conduce con mano firme un carro tirado por dos caballos alados. El caballo de la derecha es blanco, alto, ágil, sigue la opinión verdadera, no precisa látigo porque se gobierna por una simple orden verbal. El caballo de la izquierda es negro, encorvado, pesado, seguidor de la insolencia y de la soberbia, sordo y a duras penas obedece el látigo.

El caballo blanco representa todo lo positivo que hay en el ser humano, mientras que el caballo negro simboliza nuestras tendencias negativas, los instintos primarios. El auriga que los dirige es el alma racional que debe controlarlos para que el carro pueda elevarse al mundo de las ideas.

Siglos después, Freud habló de tres instancias que se alojan en el psiquismo humano, a las que llamó “yo”, “ello” y “superyó”. Son similares al carro volador de Platón:

•El ello son los impulsos instintivos. En él rige el principio del placer, porque siempre tiende a conseguir satisfacción. Si no la obtiene, se frustra.

•El superyó es el aprendizaje de las normas sociales. En él rige el principio de la autoridad, porque siempre tiende a cumplir las normas. Si no las cumple, se siente culpable.

•El yo es el control lógico de la mente. En él rige el principio de la realidad, porque siempre tiende a separar lo real de lo ficticio. Si no lo logra, sobrevienen trastornos psicológicos.

Ahora ya podemos establecer una alegoría que nos facilite la comprensión del funcionamiento de nuestro cerebro y los porqués ocultos de muchos de nuestros

actos y emociones. Esta alegoría nos permitirá dar un nombre al lugar donde residen nuestros impulsos básicos y nuestros instrumentos de control. Es el llamado “cerebro primitivo” o “cerebro emocional”. Lo llamaremos “cerebro irracional” por oposición al cerebro racional.

Situaremos el “ello” freudiano junto al caballo negro de Platón y junto las estructuras de nuestro cerebro irracional.

Situaremos el “yo” freudiano junto al auriga de Platón en los lóbulos frontales, donde reside el control lógico, el cerebro racional.

En cuanto al “superyó” freudiano y al caballo blanco de Platón, son resultado del aprendizaje y, por tanto adquiridos, pues son la norma social que el grupo, ya sea la familia, la escuela o el Estado, obliga a respetar bajo castigo.

En este libro no vamos a hablar de procesos neurológicos, sino de procesos psicológicos. Por tanto y para mejor comprensión, utilizaremos el nombre de cerebro irracional para la base neurológica de los procesos inconscientes y, cerebro racional, para la base de los procesos conscientes.

El inconsciente y el cerebro irracional Freud describió a nuestro inconsciente como mágico, atemporal y primitivo. Sus procesos dinámicos no alcanzan la conciencia, es decir, no acceden a la corteza cerebral porque se mantienen en las estructuras inferiores del cerebro.

El inconsciente freudiano tiene una serie de características:

•En él pueden coexistir tendencias y emociones opuestas. Es la base de la ambivalencia afectiva que a veces sentimos hacia una persona, amada y odiada a un mismo tiempo.

•Es atemporal. Los contenidos se mantienen activos en el inconsciente hasta que afloran a la conciencia y se someten al tiempo. Una situación traumática vivida en la niñez puede quedar reprimida en el inconsciente toda la vida y, si llega a salir a la superficie, sale con la misma fuerza emotiva que tuvo en su momento.

Es la base de rencores, temores y atracciones incomprensibles que sobreviven al tiempo.

•Es concreto. En él no cabe la abstracción que es una categoría del consciente, como lo es el tiempo. El inconsciente no entiende un concepto abstracto como

“la muerte”, sino que ha de referirlo a la muerte de alguien en concreto.

•Es primitivo. Representa las tendencias humanas más elementales y apegadas a la biología. Se expresa de forma total, en él no caben los grados. La antipatía consciente resulta odio en el inconsciente. Y, para él, odiar significa desear la muerte. Es la base del odio mortal, de la inquina que mueve a matar o de la adoración suprema, sentimientos que no se sustentan en hechos reales ni equitativos.

•Es mágico. Funciona por analogía o por contacto. Para él, las cosas

similares o que han estado unidas, tienen las mismas propiedades. Es la base de las supersticiones como el vudú, que supone la posibilidad de herir a una persona

hiriendo a un muñeco que guarde parecido con ella (analogía) o que se haya formado con algún objeto de ella, por ejemplo, cabellos (contacto). En el plano consciente, es la base del odio, del fetichismo o de la veneración por un objeto que ha pertenecido a una persona odiada o amada, un fetiche, una reliquia.

El inconsciente freudiano es, pues, ambivalente, atemporal, concreto, primitivo y mágico. Así es también la estructura mas primitiva de nuestro cerebro, a la que hemos llamado cerebro irracional:

•El cerebro irracional carece de la capacidad de formar conceptos abstractos y solamente puede formar estereotipos y generalizaciones. Este pensamiento generalista es capaz de generalizar una cualidad a toda una categoría. El cerebro irracional agrupa a los seres humanos en grandes categorías, en función de sus similitudes, raza, lengua, ideología, orientación política o sexual, etc. La opinión que muchas personas tienen de un colectivo determinado depende de una experiencia vivida y generalizada, o bien, aprendida de otros, que les ha sido inculcada como un valor cultural.

•El cerebro irracional es binario. Solamente es capaz de clasificar los hechos, las personas o los objetos de forma binaria. Son buenos o malos, amigos o enemigos, nos gustan o nos disgustan. Frente a esto, nuestro cerebro racional, el más evolucionado, se esfuerza por hacernos comprender que hay grados de amistad, de bondad y de agrado.

Como el cerebro irracional clasifica de esa forma binaria, interpreta que lo que nos agrada es positivo para nuestros objetivos primordiales, es decir, contribuye a nuestra autoconservación o a nuestra reproducción. Pero si algo no nos gusta o alguien no es nuestro amigo, entonces es una amenaza para nuestra autoconservación o nuestra reproducción y hay que destruirlo antes de que nos destruya.

En esta clasificación, junto con el pensamiento generalista, se puede encontrar la base del racismo y de la xenofobia. Si un individuo de un colectivo se porta mal, todos los individuos del mismo colectivo son malos, son enemigos y hay que destruirlos.

El amor y el odio se generan en el cerebro irracional, aunque el cerebro racional también interviene. Pero son ciegos y no se pueden

controlar con la lógica. La lógica puede controlar las acciones que se derivan de esos sentimientos, pero no puede eliminarlos. No es posible dejar de amar o dejar de odiar a alguien por un acto de voluntad consciente. El amor y el odio conviven en el cerebro irracional, porque el amor es un vínculo que genera tensiones, que coarta la libertad, que produce dependencia y que, muchas veces, frustra. Las frustraciones del amor engendran el odio que el cerebro racional más evolucionado trata de modular para convertirlo en enfado o en disgusto. Pero, dentro del cerebro irracional, el amor y el odio cohabitan y producen muchas veces sentimientos ambivalentes, porque sus circuitos neurológicos se tocan.

Otra de las características del cerebro irracional es el pensamiento fijado en el presente o en el pasado. Las respuestas de la amígdala son altamente resistentes al cambio. Si ha reaccionado en el pasado con temor ante una situación, seguirá reaccionando siempre de la misma manera ante una situación semejante. Si alguien se lleva un susto al pasar por un lugar determinado, sentirá temor la siguiente vez que pase por el mismo lugar, aunque no existan razones objetivas para ello. Será preciso someter al tiempo y a la lógica la emoción, para que el temor desaparezca, es decir, llevar la reacción al cerebro racional, a la conciencia.

El asiento neurológico de la empatía Hemos equiparado el cerebro irracional al ello freudiano. En él no caben sentimientos de empatía hacia los demás ni control de los impulsos agresivos o sexuales. El control y la empatía se sitúan en el cerebro racional, el formado por estructuras más evolucionadas, como el neocórtex; por eso, cuando éste falla, se produce la agresión incontrolada, el homicidio impulsivo o el asesinato masivo.

Cuando falla el control del cerebro racional, desaparece la capacidad para establecer empatía con otras personas, es decir, de ponernos en su lugar y de sentir lo que ellas sienten. La falta de empatía es un distintivo del odio genocida, porque es capaz de deshumanizar a los demás. Es la base del comportamiento de muchos homicidas impulsivos que matan sin compasión ni arrepentimiento.

El cerebro racional parece también desempeñar un papel importante a la hora de desviar la respuesta de ataque de la amígdala hacia el interior. Podría ser, por tanto, responsable de la autodestructividad. La autoagresión se presenta cuando falla el control del cerebro racional, porque en sus estructuras tiene lugar la formación del autoconcepto y de la autoestima. La falta de autoestima conduce a la autodestrucción.

Los instintos básicos son positivos y necesarios Personas y animales agredimos para mantener nuestra integridad, no solamente defendiéndonos de los que nos atacan, sino atacando nosotros a los seres que nos han de servir de alimento. La agresividad es el instinto de la defensa y del ataque, absolutamente imprescindible para sobrevivir, pues para eso la ha puesto ahí la naturaleza. La expresión natural de la agresividad es la que podemos observar en los animales en estado salvaje que se atacan cuando es necesario. Se enfrentan cuando no hay más remedio. La agresividad no es, en modo alguno, un impulso negativo ni destructivo, sino positivo y necesario.

Estudio

El impulso agresivo sólo se vuelve destructivo cuando se bloquea o se frustra. Es fácil hacer la prueba. Si un perro urbano va suelto y se encuentra con otro perro asimismo suelto, ambos se huelen, se recelan y, si uno de ellos es más agresivo, puede erizar el pelo y mostrar los dientes al otro. Si el otro es más tímido, se tumba en el suelo y ofrece la garganta en señal de sumisión. Normalmente, el asunto no pasa de ahí. Cada uno interpreta su papel y cumple la regla del código ético. Para comprobar cómo ese impulso agresivo socializado se vuelve destructivo, no hay más que sujetar a uno de los perros. Basta ponerle una cadena o asirle del collar para que se enfurezca hasta el punto de parecer que va a devorar a su oponente. La agresividad, ese instinto básico positivo y natural, se ha convertido en violencia.

Lo mismo sucede con el ser humano. La cultura nos enseña a reprimir los

instintos, precisamente los más pujantes, que son básicos y proceden de la biología. Reprimir los impulsos instintivos le sirve al ser humano para vivir en sociedad, para adaptarse a las normas sociales y para adecuarse al grupo. Pero, muchas veces, también los convierte en impulsos destructivos, porque no todos los individuos son capaces de aprender a manejarlos y controlarlos, como hemos visto en el caso de los dos perros urbanos.

Los impulsos instintivos no se pueden suprimir. Se pueden controlar, reprimir, desviar o convertir en otra acción aparentemente distinta, pero que viene a significar lo mismo. El impulso agresivo, por ejemplo, que hemos visto convertirse en violencia en el caso de los perros, se puede transformar en pasión por el deporte, por la caza o por la guerra, desviándolo hacia objetos socialmente admitidos por el grupo humano. El impulso sexual se puede transformar en amor.

Los instintos básicos son positivos y necesarios, porque la naturaleza los ha puesto ahí para que el organismo preserve su integridad y mantenga la continuidad de su especie. La razón no consigue eliminar los instintos, sino refrenarlos o comprimirlos para que no afloren. Hasta que la compresión alcanza el grado necesario y entonces, los instintos reprimidos explotan o empiezan a liberarse escapando por entre las junturas del corsé que el intelecto ha creado para ellos. Un corsé al que el psicólogo alemán Wilhem Reich[1] denominó

"coraza caracterológica".

Los instintos básicos empiezan a ser nocivos cuando se obstaculizan. La expresión natural de los impulsos funciona en la naturaleza sin dañar más de lo necesario ni destruir más de lo imprescindible. Pero nos hemos empeñado en reducirlos por la fuerza de la razón y la razón puede bien poco cuando tiene que luchar contra la naturaleza.

Ahí están los resultados. Agresiones sexuales por parte de quien había decidido libremente reprimir su sexualidad para ofrecerla a un dios que seguramente nunca admitiría semejante actitud antinatural. Destrucción del medio ambiente por parte de quienes pretenden neutralizar la agresividad mediante una educación restrictiva. Violencia física o psicológica por parte de quienes se encuentran en una posición idónea para proteger lo que se supone que aman.

¿Huir o atacar?

La respuesta a un estímulo agresivo tiene dos posibles acciones. Una es la huida y la otra, el ataque. Cualquiera de esas dos reacciones es natural y está determinada por el instinto de conservación.

La huida o el ataque ante un estímulo están también determinados por las características del organismo y del estímulo, pero esas últimas no siempre tienen que ser objetivas. Por ejemplo, un ratón puede ser un estímulo neutro, es decir, inocuo, para una persona, y no provocarle respuesta alguna. Sin embargo, ese mismo ratón puede producir una reacción intensa de huida en otra persona, que lo perciba como un estímulo sumamente agresivo. En una tercera persona, ese mismo estímulo objetivamente inocuo puede producir una reacción de ataque y ser esa persona quien destruya al objeto que percibe como amenazador.

La respuesta, sea huir o atacar, es resultado del miedo. El miedo es siempre subjetivo e igualmente puede serlo esa respuesta. La primera reacción biológica ante un estímulo que produzca temor es la huida,

porque el organismo se prepara automáticamente para ello, con un aporte extra de oxígeno y sangre a los músculos que permiten la huida, es decir, a los músculos de las extremidades.

En la reacción de ataque, por el contrario, la sangre irriga los músculos de los miembros corporales que facilitan la lucha.

Y, si no hay posibilidad de huir ni de atacar, la biología ofrece otra salida: la paralización, la catatonía, la fusión con el entorno para desaparecer de la vista del agresor. Es la estrategia de camaleón que cambia de color y de apariencia para confundirse con el medio.

La respuesta agresiva

Cada individuo maneja sus instintos básicos según sus características personales.

Hay quien consigue expresar la agresividad adecuadamente y la utiliza para defenderse, para agredir a quienes le agreden o para mantener su integridad y la de su familia. Hay también quien expresa su agresividad de forma brutal y despiadada o quien la expresa de forma desplazada. No hay más que comparar entre un adulto que castiga a un niño revoltoso y díscolo, con el que castiga a un niño inocente, solamente porque está furioso y necesita descargar su ira sobre alguien.

Devolver la agresión es una medida sana, siempre y cuando la respuesta sea adecuada cualitativa y cuantitativamente. Agredir a quien nos agrede es la actitud correcta para la naturaleza, porque, cuando alguien nos agrede, ya sea de palabra, de hecho o de gesto, nuestro organismo se dispone a devolver la agresión.

Los impulsos instintivos no son solamente pulsiones psicológicas que inciten a un tipo de acción o que hagan surgir un deseo, sino que ponen en funcionamiento resortes biológicos que desencadenan reacciones químicas en nuestro organismo y lo preparan fisiológicamente para responder.

Así pues, ante un estímulo hostil, la biología pone en marcha sus recursos segregando hormonas que preparen al organismo para la huida o para la pelea, que será la respuesta a ese estímulo. Eso es lo natural y es lo que hacen los animales. Pero el ser humano aprende muchas veces a no devolver la agresión, a reprimir su impulso y a no dar la respuesta que su organismo prepara. Si este tipo de situaciones es frecuente, el organismo se resiente y, de una u otra manera, la acción agresiva se vuelve contra el propio cuerpo.

Entonces se produce la gastritis, la úlcera, el asma, la alergia, los trastornos del sueño, del apetito o de otras funciones biológicas; comienzan los síntomas, unas veces psicológicos y otras fisiológicos. Porque el organismo no entiende de represiones ni de normas grupales ni de sentimientos de culpa. Sólo sabe que ha preparado una respuesta biológica y que esa respuesta no se ha producido. El

proceso de convertir la agresividad en síntomas psíquicos o físicos se llama somatización.

Aparte de somatizarla y/o de presentar síntomas de otra índole, la respuesta agresiva puede seguir vigente en el organismo y, antes o después, el individuo necesitará descargar su agresividad. Hay numerosas y muy variadas formas de agredir. Cada persona utiliza un método diferente para expresar su hostilidad, unas veces directamente y, otras, de forma tan sutil que no es fácil percibir la agresión. Pero está ahí. Se puede agredir con una mirada, con una actitud, con un gesto, con una palabra, con una expresión, con una señal, con una conducta.

Hay comportamientos socialmente aceptados para descargar la agresividad, como la guerra, la caza o la asistencia a actos masivos que fomentan las expresiones y actitudes hostiles. El fútbol es uno de ellos. Permite identificarse con un grupo de personajes que se enfrentan en una competición, en la que cada uno puede verter su hostilidad contra sujetos que ningún daño le han causado y que únicamente representan a un rival odiado.

La escuela psicoanalítica describe un mecanismo de defensa muy válido, llamado sublimación, mediante el cual es posible convertir la hostilidad u otro impulso prohibido en un valor positivo, por ejemplo, el deporte de competición, la venta que se conoce como “agresiva” y otros comportamientos socialmente aceptados. Los deportes de riesgo son también un medio socializado de liberar angustia, miedo y agresividad.

Agresividad, ira y odio

La descarga de agresividad de forma inadecuada puede conducir a un individuo a agredir a personas inocentes, pero que, de alguna manera, se ponen a tiro y reciben sus iras. Podemos considerar dos expresiones insanas de la agresividad humana que enfrentan a dos tipos de individuos.

•La agresividad canalizada inadecuadamente y dirigida sobre objetos

inocentes que se ponen en el punto de mira del agresor. Este tipo de agresor se convierte, en ocasiones, en un verdugo, en un acosador.

•La agresividad reprimida y dirigida sobre uno mismo en forma de angustia o de síntomas somáticos. Este tipo de agredido se convierte, en ocasiones, en la víctima de un acosador o de un maltratador.

Esto viene a decir que hay personas que necesitan agredir y otras personas que se dejan agredir e, incluso, que se agreden a sí mismas. En ambos casos, se trata de conductas desviadas. Lo veremos en los próximos capítulos. Pero, antes, conviene distinguir entre el ataque producido por la ira y el producido por el odio.

Cuando una persona ataca movida por la ira, es fácil reconocer las señales que presenta. Su rostro enrojece, sus manos se crispan, su vello se eriza, los músculos de sus brazos y de su torso se tensan y todo en ella indica la proximidad del ataque. Entonces, nos podemos preparar para la defensa, para el contraataque o para tratar de calmar la cólera que mueve a esa persona a atacarnos.

Pero, cuando una persona ataca movida por el odio, no hay señales obvias. El odio puede proceder de rencores, de ideas racistas, xenófobas, sexistas o de cualquier otra índole. El ser humano, a diferencia de los animales, funciona

mediante asociaciones tan poderosas que son muchas veces capaces de sobrepasar la fuerza de los impulsos instintivos.

Y si una asociación aprendida puede producir una respuesta instintiva de huida ante un objeto inocuo, como una araña o un ratón, también es capaz de producir una respuesta instintiva de ataque ante otro objeto inocuo, simplemente porque se ha asociado a un peligro, a una amenaza. En este caso, la respuesta de ataque ante el objeto inocuo asociado a un peligro podría llamarse machismo, racismo, xenofobia, sexismo, odio ancestral hereditario entre familias, pueblos, ciudades, etc.

Por asociación, cualquiera puede odiar a otra persona que nada le ha hecho, salvo recordarle a alguien que un día le hizo daño. Y ese recuerdo puede incluso ser subliminal y ni siquiera haber conciencia de un parecido o de una similitud.

Así puede sobrevenir un ataque inesperado de una persona inesperada a quien nada hemos hecho y que no entendemos por qué puede desearnos mal. Además, ese ataque, movido por el odio, no se manifiesta con señales externas como las de la ira, sino de manera

solapada, disimulada, con subterfugios, con pequeños detalles y, además, muchas veces, con una amable sonrisa.

El circuito del odio

Estudio

Un refrán que todos conocemos afirma que del odio al amor (y viceversa) no hay más que un paso. También sabemos que tanto el odio como el amor han llevado al ser humano a cometer los actos más heroicos y más infames.

En octubre de 2008, la revista Psiquiatría.com publicó un interesante artículo en la sección Neuropsiquiatría, que explica que el odio y el amor se generan en las mismas zonas del cerebro pero se procesan de manera diferente[2].

La diferencia fundamental entre ambos procesos estriba en que, mientras que el amor inhibe la actividad de una gran parte de la corteza cerebral, en el odio no existe esa inhibición. Precisamente por eso, el odio es un sentimiento más racional que el amor, porque la corteza cerebral realiza el trabajo intelectual de nuestro cerebro.

El trabajo de investigación que arrojó estos resultados fue realizado por un grupo de investigadores del Laboratorio de Neurobiología del Colegio Universitario de Londres que emplearon imágenes de resonancia magnética para observar el cerebro de los sujetos que se sometieron a la investigación.

Para localizar el circuito del odio, los individuos investigados aportaron fotografías de personas por las que sentían aborrecimiento, antipatía o rencor, que se mezclaron con otras fotografías de personas que no suscitaban en ellos ningún tipo de sentimiento, es decir, imágenes neutras.

Los investigadores observaron el cerebro de los sujetos (hombres y mujeres) mientras miraban las fotografías y así pudieron contemplar las zonas cerebrales que se activan cuando el sentimiento es odio o animadversión. El director de la

investigación añadió que las zonas de la corteza cerebral que se desactivan cuando el sentimiento es amor, se muestran hiperactivas cuando el sentimiento es odio.

Esto significa que el sentimiento de amor es irracional, puesto que desactiva una gran parte de la corteza cerebral, mientras que el

sentimiento de odio activa esas zonas y las utiliza para dirigir y ordenar intelectualmente el daño a causar a la víctima. Eso explica el control que el verdugo puede ejercer sobre su deseo de hacer daño y de qué manera puede conseguir que el daño sea cualitativa o cuantitativamente diferente en cada caso.

Las zonas cerebrales que se activan cuando el sentimiento es amor, amor romántico, no amor fraternal, se entiende, también se activan cuando el sentimiento es odio. Eso explica, según el director de la investigación, que tanto el amor como el odio pueden dar lugar a acciones irracionales y agresivas.

Las zonas cerebrales que intervienen en la ira, en el rencor, en la violencia, como la amígdala, nada tienen que ver con el odio. El odio activa otras zonas del cerebro. La ira, la violencia, son irracionales, en tanto que el odio tiene un componente mucho más racional.

Notas

1 Wilhem Reich, Análisis del carácter, Editorial Paidós, Madrid, 1995.

2 Fuente: Plos One. 2008 oct

Capítulo 2

Lo que nos convierte en verdugos

Caso

A los diez años de casarnos, mi marido me abandonó. Viví un tiempo de gran sufrimiento pero finalmente me repuse y, al cabo de unos años, volví a casarme.

De nuevo, la desgracia se cebó en mi vida por que mi segundo marido sufrió un accidente de tráfico que lo llevó a la UVI. Pasaba los días y las horas pendiente de su estado, colgada del teléfono y yendo y viniendo al hospital.

Un día, recibí la llamada de una amiga, es decir, de una a la que yo creía amiga.

Me preguntó por el herido, pero cuando le dije que estaba en la UVI, exclamó con tono lastimero:

—¡Qué pena! Que te deje el marido es doloroso, pero al fin y al cabo lo puedes volver a ver, pero que se te muera…

Hay mucha gente que hace daño con un chiste, con una broma, con una sonrisa, incluso, con una caricia. Hay mucha gente que aprovecha un momento de debilidad para atacar y dejar su bombita de relojería. Como en el caso anterior.

Por qué agredimos

Caso

Confieso que me resulta imposible contenerme cuando ella me mira con esa cara de cordero degollado, con esa expresión de sometimiento absoluto, con ese gesto de culparse y aceptar todo lo malo que le pueda suceder.

En ese momento, no me puedo controlar. Me disparo, me lanzo, me pongo como una fiera, me sale de dentro un furor que me hace rugir, que me convierte en homicida.

Luego, todo pasa. Una vez que me descargo y que veo cómo ella acepta el castigo que merece su tonta resignación, me tranquilizo.

Agredimos porque tenemos necesidad de liberar ese instinto básico de que nos ha notado la naturaleza y que nos vemos obligados a aprender a reprimir. Y

debemos aprender a reprimirlo porque somos el ser más desvalido y dependiente de la naturaleza. Los demás animales nacen mas o menos desvalidos, pero ninguno tarda tanto como nosotros en valerse por sí mismo.

Los humanos nacemos con un bagaje de instintos básicos limitado que nos obliga a someternos a otro ser más fuerte que nos proteja, nos alimente y nos defienda.

Depender de otra persona siempre es una limitación para nuestra actividad, para nuestro interés en explorar el medio circundante o para hacer nuestra santa voluntad.

Y esa dependencia genera agresividad. Agresividad, no violencia.

Esa agresividad es, precisamente, la que le impulsa a desprenderse cuanto antes de la dependencia, a romper las cadenas del sometimiento y a erigirse como ser independiente y autónomo para hacer su voluntad sin cortapisas. Si la agresividad no existiera, el niño crecería siempre al abrigo de los adultos, incapaz de independizarse y de valerse por sí mismo. De hecho, existen muchos casos en que la autoafirmación no llega a consolidarse y el individuo, ya adulto, continúa dependiendo de otras personas.

La agresividad no es solamente, pues, necesaria para defender nuestra integridad, sino también para defender nuestra individualidad, que es una importante necesidad psicológica del ser humano.

Agredimos por otros muchos motivos. Agredimos para defendernos de lo que nos limita, para reafirmar nuestra autonomía, para demostrar que somos fuertes y poderosos. También agredimos cuando amamos, porque el amor reprime agresividad en la medida en que limita la autoafirmación y la independencia. La convivencia limita siempre, obligando a ceder y a reprimir agresividad que luego hay que liberar de alguna manera.

Otras veces, agredimos porque nos produce cierto placer malévolo hacer daño a cierto tipo de personas o animales. Ese placer malévolo se llama sadismo y nos mueve a satisfacer deseos oscuros. En ocasiones, esos deseos están socialmente aceptados, al menos en determinados círculos sociales. No tenemos más que asistir a las fiestas de algunos de nuestros pueblos para comprobar el gozo de los vecinos ante los malos tratos infligidos a un animal y las protestas que se generan cuando las autoridades pretenden prohibir la diversión. Y es que, lo que para unos es maltrato, para otros, es catarsis y descarga socialmente admitida de agresividad. Desplazar la violencia sobre un animal en una fiesta popular, sobre un chivo expiatorio elegido en grupo, sobre un enemigo en la guerra o sobre un contrario en la lucha deportiva son formas que la sociedad ofrece para dar salida legal a nuestros impulsos agresivos.

Caso

—Cuando se me escapa el perro, ¡sería capaz de matarlo!

—¿Por qué no lo matas?

—¡Qué barbaridad! ¿Cómo lo voy a matar?

—Pues ¿no dices que serías capaz de hacerlo?

—Lo digo pero reconozco que es una barbaridad, que no es para tanto.

El cerebro irracional percibe la desobediencia del perro como una agresión; entonces, sus estructuras preparan la respuesta de ataque. Como para él no hay términos medios ni componendas, la respuesta es golpear al animal hasta matarlo. Inmediatamente, el cerebro racional se pone en marcha y analiza la situación, examinando los pros y los contras de la acción violenta. No se puede dejar de actuar, porque ya el cerebro irracional ha disparado hormonas y ha inundado el organismo de sustancias químicas que lo han dispuesto para la acción. Algo hay que hacer. Tras la reflexión, las estructuras del cerebro racional llegan a un acuerdo con las estructuras del cerebro irracional.

—Cuando atrape al perro, le daré un par de palos y le reprocharé haberse escapado. Para que se entere de que ha hecho mal.

En el caso anterior, hemos visto la actuación del ello freudiano y del caballo negro de Platón, negociando con el yo freudiano y el auriga de Platón. Es decir, los impulsos instintivos en pugna con el control lógico.

Pero, cuando una lesión o una enfermedad debilitan el control que el cerebro racional mantiene sobre el cerebro irracional, los impulsos destructivos son irresistibles. Contra nosotros mismos o contra nuestro entorno. Entonces, los impulsos se imponen y la persona es capaz de golpear con saña y sin medida e incluso de matar al perro solamente por haberse escapado. Aquí, el objeto de la agresión es un perro, pero podría igualmente ser una persona.

La agresividad es innata, es una dotación de la naturaleza que enriquece nuestro bagaje para andar por el mundo, defendernos y subsistir. Pero la violencia se

aprende, porque es agresividad descontrolada, aunque ese aprendizaje no es voluntario. La violencia se puede aprender por inmersión. El que vive dentro de un ambiente de violencia lo asume como una forma natural de comportamiento.

Los niños de la guerra son un ejemplo. Los niños palestinos aprenden a odiar, a apedrear y a matar a los israelíes, porque eso es lo que inunda los centros de reflexión de su cerebro racional.

Pero la violencia también se puede adquirir por causas físicas. Sabemos que el alcohol está presente en el 50 por ciento de los casos de violencia familiar.

Sabemos que hay sustancias tóxicas, causas genéticas y trastornos mentales que inhiben la capacidad de control y dejan en libertad las tendencias destructivas.

En general, la violencia no se debe a una sola causa, sino que suele ser la consecuencia de una interacción muy compleja entre factores muy diversos, genéticos, adquiridos, psicológicos y sociales.

Empatía y perversión

La empatía es, según la RAE, un sentimiento de identificación con algo o alguien. Esa capacidad de identificarse con otra persona (o animal) es la que permite compartir sus sentimientos. Empatizar, por tanto, es sentir lo mismo que la otra persona está sintiendo, compartir una emoción o un estado de ánimo.

Juan José Ipar, que es médico psiquiatra y filósofo argentino, publicó un interesante artículo en la revista Interpsiquis[3], en 2009, titulado La empatía en la perversión, en el que explica que muchas personas perversas, es decir, que gozan con el mal, utilizan mecanismos intelectuales para justificar su insensibilidad frente al dolor ajeno.

El doctor Ipar incluye en su artículo un ejemplo de ese mecanismo de justificación que hemos empleado para crear el siguiente diálogo:
Caso

—¿Te han contado la injusticia que han cometido con Fulano?

—¿Seguro que es una injusticia? ¿Pondrías la mano en el fuego a que es realmente inocente?

—Tengo la seguridad de que es inocente y de que lo que han hecho con él es una injusticia tremenda.

—Pues, si es así, le está bien empleado por fiarse. A ver si espabila.

Estos y otros argumentos sirven al que no se identifica con el dolor ajeno para

justificar su falta de empatía.

—Si le ha salido rana, le vendrá bien para aprender que el mundo no es Jauja.

—Se lo merece por no hacer caso de lo que se le dice.

La persona incapaz de sentir empatía busca siempre el hilo conductor

entre el daño infligido y la culpabilidad de la víctima. Necesita que la víctima sea culpable para justificar su perversión.

Y, como dice el doctor Ipar, no solamente justifica su perversión, sino que hace girar la situación hasta conseguir que la injusticia se convierta en algo provechoso para la víctima. Transforma el dolor ajeno en un bien.

El ciclo de la venganza

Caso

Tengo una vivienda de 150 metros cuadrados, con habitaciones amplias y bien amuebladas, que habito con mis dos hijas.

Mi madre, con la que nunca mantuve buenas relaciones, vino a vivir con nosotras no hace mucho. Había cumplido ochenta y dos años, se sentía mayor y tenía miedo de vivir sola. Cuando llegó, la instalé en la que sería ya para siempre su habitación. Un cuarto pequeño cerca de la puerta, un tabuco con una cama de 80 centímetros de ancho, con un ventano que da a la escalera por la que suben y bajan los vecinos haciendo rechinar los viejos escalones de madera.

La miré con fijeza esperando su reacción:

—Aquí tienes tu cuarto - le dije.

Ni pestañeó. Dejó su maleta sobre la cama y buscó con la mirada un armario donde colocar la ropa. Había uno estrecho en el rincón de enfrente.

Cuando llegaron mis hijas del instituto, me preguntaron:

—Pero ¿aquí es donde va a dormir la abuela?

—Aquí es donde le corresponde - les respondí con un tono que no dejaba lugar a preguntas.

—Pero… habiendo tantas habitaciones - insistió la pequeña - y…

—Aquí - contesté secamente sin dejarle terminar.

Las niñas se encogieron de hombros y salieron. Ya sola, me dije en voz baja:

— Este es el sitio que se merece. Tampoco ella se portó mejor conmigo cuando yo era niña.

Mi madre nunca se quejó. De sobra sabía ella que no merecía otra cosa.

Uno de los motivos para agredir es entrar en el ciclo de la venganza. Vengarse es, en principio, devolver el daño a quien nos lo hizo. En el ciclo de la venganza el daño repetitivo va de uno a otro y, casi siempre, los dos sujetos o los dos grupos sociales son a la vez víctimas y verdugos.

La protagonista del caso anterior se venga de su madre obligándola a dormir en un zulo y se venga de los malos tratos que la madre le hizo sufrir años atrás. Si preguntamos a la madre, lo más probable es que nos cuente que ella sufrió la violencia de su marido, de sus propios padres o de su entorno más o menos cercano y que eso la convirtió en una madre capaz de agredir a su hija.

Quienquiera que la maltratase tendrá seguramente su propia historia de violencia física o psicológica.

¿Quién empezó primero? No es fácil averiguarlo. Algo sucedió en algún momento que inició el ciclo y ya no hay forma de pararlo. Shakespeare le dio forma literaria en su obra Romeo y Julieta. Las peleas entre pandilleros de uno u otro signo que ilustró la ópera de Leonard Berstein West Side Story es un ejemplo que sigue siendo actual.

Lo que inició el ciclo pudo haber sido un ataque real objetivo o un ataque subjetivo, es decir, una acción neutra de uno de los sujetos o de uno de los bandos interpretada por el otro como un ataque. Y, si el cerebro irracional lo interpretó como un ataque y, además, el control lógico no actuó a tiempo para someter el asunto al raciocinio, los mecanismos de agresión se pusieron en marcha.

Inseguridad y prepotencia

En su proceso de independencia y autoafirmación, el niño se sabe débil, tiene conciencia de su debilidad y por eso necesita probar su fuerza enfrentándola a la de los adultos. Pero ha de probarla contra otra fuerza que se le oponga; si no hay oposición, no podrá tener seguridad de que está adquiriendo fuerza. Además, si un niño percibe que el adulto es débil, no podrá confiar en que vaya a protegerle cuando se vea en peligro y eso también disminuye su seguridad. El razonamiento es simple:

—Si mis padres son tan débiles que no pueden conmigo, mal podrán defenderme cuando me amenace un enemigo fuerte.

—Si yo soy más fuerte que mis padres y les venzo en esta pugna, no me sirven como protectores.

—Me he enfrentado a mis padres y he vencido. ¿Cómo puedo saber si es que soy más fuerte que ellos o es que se han dejado vencer? ¿Seré también fuerte frente a otros?

Es probable que ese niño tenga que continuar demostrando su fuerza durante toda su vida, para comprobar que ha conseguido adquirirla y tratar de obtener algo de seguridad. Esa demostración de fuerza se puede canalizar socialmente haciendo alarde de poder, de riqueza, de posición social, de competitividad, etc., pero también se puede demostrar la fuerza buscando personas más débiles a las que aterrar con su exhibición.

Es algo que, por desgracia, contemplamos con frecuencia. Lo llamamos prepotencia, maltrato, acoso escolar, ciberacoso, acoso sexual, acoso laboral o acoso de otro tipo. En inglés recibe nombres diferenciadores, bullying, mobbing, etc., pero siempre es lo mismo. Es la acción del que un día se sintió débil y nunca pudo afirmar su fuerza porque no encontró el camino.

Libro

En su libro Estudio de la inferioridad de órgano y su compensación física[4], el psicoterapeuta austríaco Alfred Adler afirma que todos nacemos con un fuerte complejo de inferioridad derivado de nuestra indefensión. Y ese complejo de inferioridad nos impele a expresar agresividad para demostrar a todo el mundo que no somos inferiores, que somos fuertes y, si es necesario, hasta violentos.

El complejo de inferioridad se solventa con una compensación, es decir, con la adquisición de un estado o situación social que suponga fuerza y poder. Ganar dinero es a veces una necesidad compulsiva de demostrar fuerza y poder para paliar un sentimiento de inferioridad oculto o semioculto.

La prepotencia encubre, casi siempre, inseguridad. Dime de lo que presumes y te diré de lo que careces, dice el refrán, y los refranes son retazos de sabiduría popular. La prepotencia es una forma de hipercompensar un sentimiento de inferioridad o de inseguridad. El prepotente se muestra tímido en determinadas situaciones o ante personas fuertes y seguras que lo devuelven a su sitio de origen, con los débiles e inseguros.

El niño que nunca adquirió seguridad porque no tuvo un modelo de

autoridad contra el que luchar y al que imitar, es probable que tenga que demostrar siempre su fuerza y su poder, con manifestaciones de prepotencia. Hay algo que es muy importante y hay que tener en cuenta: el inseguro prepotente es un maltratador en potencia, puede que, incluso para sus propios padres, a los que considerará débiles durante toda su vida y frente a cuyo poder continuará intentando consolidar el suyo.

La violencia se aprende

La agresividad es innata, pero la violencia se aprende, porque la violencia es agresividad descontrolada. Y parece que no se aprende tanto de las películas como del propio ambiente. En las películas y en los cuentos, el bien y el mal suelen estar claramente diferenciados. El malo es el malo y ya se sabe que va a cometer maldades; el bueno es el bueno y ya se sabe que va a hacer cosas buenas y, sobre todo, a vencer al malo.

Si el niño espera bondad del adulto y encuentra lo contrario, la única forma que tiene de resolver el conflicto es identificar la mala conducta como conducta normal y ponerla él mismo en marcha. Esa puede ser la base de que los agresores hayan sido agredidos de pequeños y de que muchas mujeres procedentes de ambientes de malos tratos habituales establezcan relaciones de pareja con hombres alcohólicos, agresivos o con antecedentes de malos tratos.

Caso

Pedrito solía atacar a sus compañeros de clase. A la menor ocasión, soltaba una bofetada al primero que le molestase o que no se aviniese a sus deseos. Un día, el profesor llamó a la madre de Pedrito y, delante del chico, le expuso las quejas de los compañeros de clase.

—¿Así es que pegas a los demás niños? - le gritó la madre y, antes de que el profesor pudiera impedirlo, le soltó una sonora bofetada.

—¡Toma! - le dijo, - para que aprendas a pegar.

Para Pedrito, las bofetadas eran la forma habitual de protestar, de reñir o de

manifestar agresividad o desacuerdo.

La agresión insospechada

Hay formas de agredir que escapan a la atención consciente, a la

mirada, al oído y a la percepción, porque la agresión insospechada, es difícil de captar. Por eso, la víctima de este tipo de agresión no supone serlo ni entiende que su situación se pueda llamar maltrato.

Hay formas de agredir que solamente se perciben cuando el agredido tiene la sensibilidad despierta y atiende a las señales subliminales de los demás. Algunas personas son capaces de captar eso. Perciben al agresor, sonriente y afable, como a un predador que quisiera devorarles o destrozarles a zarpazos. Hay personas que se nos acercan con un rostro amable, pero nos hacen percibir una tensión flotante. Hay personas a quienes todo el mundo considera encantadoras, pero que nos hacen sentir temor o malestar cuando se nos aproximan. Un temor infundado, subliminal, casi mágico. Como si en vez de una persona fuera una fiera al acecho. Normalmente desechamos la idea como una ilusión absurda de nuestros sentidos, porque sometemos la intuición a la lógica del raciocinio.

Cuando eso sucede más de una vez con una misma persona, es conveniente aguzar los sentidos y tratar de analizar su comportamiento. La intuición no suele engañar. La razón puede ocultar una verdad intuida.

Caso

Adoro a mi mujer, que es la más maravillosa del mundo. Llevamos muchos años casados y cada día estoy más enamorado de ella. Es hermosa, es inteligente, es amable, es… todo lo que se diga de ella es poco y, además, es artista. Creo que eso es lo que más admiro, su sentido artístico y su buen gusto. Yo soy traductor,

pero no me considero artista porque no traduzco poesía ni literatura, sino obras científicas que poco o nada tienen que ver con el arte.

Nuestra casa es un museo lleno de belleza, lleno de arte, lleno de orden, lleno de cosas hermosas creadas por ella y que dejan boquiabierto a todo el mundo.

Ángela, mi mujer, está deseando que vengan amigos a casa para mostrarles sus obras.

Un día traje a Miguel a tomar café para que mi esposa le mostrara sus habilidades y yo luciera la esposa increíble que me ha tocado en suerte.

Después de tomar el café en la preciosa salita íntima, exquisitamente decorada con cuadros pintados por Ángela, ella le mostró los encantos

de nuestra casa.

Miguel miró, remiró y admiró las habitaciones amplias, luminosas, impecablemente ordenadas y decoradas con figuras, antigüedades o pinturas de Ángela. Como un museo.

Cuando entró en el despacho de estilo español, Miguel se quedó quieto observando minuciosamente los muebles magníficos, la mesa espectacular y la alfombra impresionante.

—¡Vaya despacho que tienes!- me dijo con admiración, - aquí debe dar gusto trabajar.

—No - se apresuró Ángela a explicar -, Carlos no trabaja aquí. Como tiene tantos trastos - y añadió con un gesto de complicidad - ¡ya le conoces! Pues se ha hecho un rincón en la terraza para no estropear los muebles.

Con una gran sonrisa, mostré a Miguel mi sancta sanctorum, un rinconcito que tengo organizado en una pequeña zona acristalada de la terraza. Como soy un desastre, la verdad es que lo tengo que da miedo verlo, con un tablero asentado sobre dos borriquetas perpetuamente atestado de papeles, de libros y de objetos.

¡Tengo tantos trastos!

Y mejor no mirar al suelo, pero Miguel miró y encontró lo que no debía: el ordenador, varios archivadores y otros muchos objetos de mi trabajo.

No estoy seguro, pero me pareció que Miguel me miraba sorprendido o quizá nos miraba a los dos con idéntica sorpresa.

Lo que me extrañó es que no dijera nada. Quedó como confuso. Creo que no entendió la situación. ¿Acaso esperaba que yo derramara todo aquel maremágnum de trastos y papeles sobre el escritorio siglo XVI del despacho?

¡Qué barbaridad!

La agresión de que Ángela hace víctima a su marido es tan sutil que no se aprecia sin entrar en su casa, visitar las distintas piezas y comparar. Carlos ha aceptado trabajar en aquel cuchitril, aparentemente sin sentirse incómodo, sin observar el agravio comparativo de que ella le hace objeto y sin dar señales de malestar. Nunca ha llegado a sospechar, ni remotamente, que es víctima de

maltrato psicológico. Que ella lo sitúa por detrás de los muebles en su escala de valores y afectos.

El mecanismo de habituación

En la agresión insospechada, la habituación juega un papel muy importante.

Carlos está acostumbrado a vivir en un museo y desenvolverse en un tabuco. La gente se acostumbra a tales situaciones y no se detiene a analizarlas. Y, si las analiza, se cuida mucho de entrar en profundidades y atreverse a enjuiciar.

¿Quién sería capaz de decir que Ángela maltrata psicológicamente a su marido?

La habituación es un fenómeno que tiene base neurológica. Cuando el sistema nervioso capta un estímulo, prepara una respuesta. Eso ya lo sabemos. Pero, cuando el estímulo que se presenta es idéntico al anterior, la respuesta disminuye y, cuando se presenta repetidamente, llega un momento en que no existe respuesta alguna.

Un ejemplo de habituación son las noticias tristes que recibimos diariamente de los medios de comunicación. Cuando se inicia una guerra, todos prestamos atención a la situación y nos estremecemos ante los horrores descritos. Al poco tiempo, esos mismos horrores dejan de causarnos impacto y apenas concienciamos lo que sucede. La agresión constante deja de llamarnos la atención, porque nos hemos habituado a ella. Es preciso que se produzca una fuerte llamada de atención para que volvamos a estremecernos de horror y compasión.

Las situaciones familiares, sociales, laborales, en que se produce la agresión insospechada pasan de largo para los observadores, porque son tan sutiles o tan habituales que no llaman la atención.

La persona que las genera no se considera verdugo, sino que entiende que está actuando conforme a derecho, a su derecho, no al derecho de la víctima. Ángela tiene una escala de valores propia en la que figura, en primer lugar, su casa, su casa como expresión de superioridad, de objeto de admiración del público. Se ha identificado de tal manera con su casa que la exhibe con más orgullo del que mostraría si se exhibiera a sí misma. Su marido no la merece. No la merece a

ella, que es superior a él, y no merece, por tanto, su casa. No merece disfrutarla.

Ángela no se considera verdugo, no agrede, no se venga: actúa de forma equitativa, a cada uno, lo suyo.

En cuanto a la persona que sufre la agresión, ni siquiera llega a considerarse víctima, sino que se acostumbra a esa situación como a algo normal. El marido de Ángela no se considera digno de disfrutar de su casa-museo y tampoco se considera digno de la esposa brillante y hermosa que tiene. Está tan enamorado, tan agradecido por el afecto que ella le permite demostrar y por los dones de que ella le permite disfrutar que con eso se siente satisfecho.

Desplazamiento de la agresión

La agresión humana no siempre es directa. Aprendemos a reprimirla desde la niñez porque no nos queda más remedio. Y no todos aprendemos después a expresarla de forma sana y directa. Para poder agredir, hay quien tiene que recurrir a subterfugios, triquiñuelas y recursos más o menos oscuros.

La agresión se desplaza y cada uno la canaliza como puede, es decir, con los recursos, dispositivos y mecanismos que tiene a mano. Unas personas emplean psicodinamismos para agredir de formas más o menos aceptables, otras recurren a la explosión psicótica, otras a maniobras neuróticas y otras la vuelven contra su propia persona, autoagrediéndose mediante la conversión de la hostilidad en síntomas físicos o bien mediante acciones de penitencia, de resignación ante el sufrimiento, de búsqueda de verdugos que le hagan sufrir lo que se merece.

Todas estas formas de desplazamiento son inconscientes e involuntarias. No es probable que la persona detecte y conciencie su propia actuación, porque entonces no le serviría de defensa contra el malestar que trata de evitar con esa actitud.

Caso

Con los años, mi marido se ha convertido en un ser inerte, en una sombra que deambula por la casa, en un fantasma torpe e inútil. De joven no era así, era dinámico, activo, hábil. Sabía arreglarlo todo y no había objeto que se estropeara que él no supiera reparar. Pero envejeció y ya no puedo contar con él para nada.

Yo también he envejecido, claro esta, pero me conservo ágil, activa y despierta.

Cuando voy con prisa y me lo encuentro por el pasillo, se detiene al

oír mis pasos y se aparta a un rincón para no estorbarme. Yo me controlo como puedo

porque, en realidad, lo que quisiera es darle un empujón, y es que lo cierto es su inactividad la que estorba a mi actividad. Pero aprieto los dientes y paso rápida junto a su sombra, murmurando algo ofensivo y procurando que, al menos, lo oiga.

Y es que las cosas se estropean, se siguen estropeando, algo que me llena de furor. Y él ya no es capaz de arreglarlas, y ahí estoy yo corriendo detrás del electricista, del fontanero, del carpintero. Y él, estorbándome en el pasillo. ¡De qué buena gana le empujaría!

A veces le grito cuando algo sale mal o se estropea. A mí me desespera que las cosas salgan mal o se estropeen y no puedo evitar gritarle y, si me atreviera, le insultaría a gritos.

—¡Torpe! ¡Inútil!

Pero me limito a gritarle cualquier cosa. Entonces, él me mira, murmura algo y enseguida se refugia en su rincón. Yo le oigo, distingo muy bien su farfulleo:

—¡Claro! Yo tengo la culpa de todo.

No la tiene, objetivamente, sé que no la tiene, pero la asume como si la tuviera.

Y yo me siento aliviada porque, cuando algo sale mal o se estropea, necesito tener a alguien a quien culpar.

Estudios

Hay otras formas de desplazar la agresión. Hace tiempo que los japoneses descubrieron que golpear un muñeco que recuerde la figura del jefe tiene un efecto muy positivo en la producción empresarial. En algunas instituciones mentales se ofrecen peleles con forma inconcreta, que los enfermos pueden golpear para descargar su hostilidad, después de dibujar sobre ellos la cara de la persona a quien realmente desearían agredir.

Represión de la agresión

Caso

Yo era el más pequeño de cinco hermanos. Pero cuando tenía siete

años, nació una hermanita, en la que se centraron todas las atenciones y las prioridades de mi familia. A mí, maldita la gracia que me hacía la hermanita meona y llorona, que no paraba de molestar con sus gritos y sus demandas.

Toda la familia coincidió en que yo tenía celos de la dichosa hermanita. Por entonces, yo no tenía muy claro en qué consistía eso de tener celos, pero parece que los demás sí. Desde entonces, cada vez que algo malo le sucedía a la pequeña, todos me echaban la culpa. Si la niña lloraba, parece que todos estaban de acuerdo en que yo le había hecho llorar. Si no quería comer, todos convenían en que yo le habría hecho comer algo que le sentara mal. Si no se dormía a tiempo, era yo quien le había contado algún cuento de pesadilla.

Un día, jugando al balón, la pelota fue a parar contra la cabeza de la niña. Desde luego que lo hice sin querer, pero toda la familia entendió que la había golpeado a propósito y me aturdieron con esta frase:

—¡Hay que ver lo malo que se ha vuelto este chico!

A los veinte años, mi hermana murió en un accidente de tren. De repente, me sentí absurdamente culpable de su muerte. Nada ni nadie, ni yo mismo poniendo toda mi capacidad de lógica y raciocinio, pudo convencerme de que yo nada tenía que ver con el accidente del tren.

Luego vinieron las pesadillas atroces. Eso, en sueños, porque en vigilia me obsesionaba la idea de que yo debería haber convencido a mi hermana para que no hiciese aquel viaje. Era absurdo, pero yo me veía una y otra vez quitándole a

mi hermana el billete del tren. Otras veces, las más, me veía pasando por el lugar del accidente y rescatando a mi hermana viva de entre los cuerpos de los demás pasajeros y entre el amasijo de hierros del tren.

No me sentía héroe, no me sentía adivino, solo me sentía culpable. Culpable de no haberla convencido para no viajar, de no haberla salvado de aquella catástrofe. Y no había manera humana de convencerme de lo contrario.

No podía vivir así ni de día ni de noche. Nadie entendía lo que me pasaba, ni yo mismo. Lo conté a algún amigo y trató de convencerme con la razón. Eso ya lo llevaba yo intentando desde que sucedió la desgracia.

Me quise matar, pero ni siquiera fui capaz de intentarlo en serio. No tuve la oportunidad de librarme de aquella tortura. Creo que el mismo

dolor me acobardó.

Desde pequeño, el protagonista del caso se convirtió en el chivo expiatorio de todo lo que le sucedía a su hermana. Sintiese o no sintiese celos de ella, fue acumulando resentimiento y hostilidad hacia la causante de que la familia lo hubiese encasillado en ese papel. Es probable que, incluso, deseara alguna vez hacerle daño a la niña, tal como su familia le reprochaba.

Pero todo este proceso transcurrió en el inconsciente, porque él no podía permitirse el lujo de experimentar tales sentimientos, ya que entonces hubiera tenido que aceptar que era realmente el monstruo que su familia le reprochaba ser. Y hubiera tenido que admitir que tenía la culpa de lo que le sucedía a su hermana. Empleó, sin saberlo, el mecanismo de la represión para eliminar de la esfera consciente todos los sentimientos y pensamientos relacionados con ella.

Toda su hostilidad desapareció como por arte de encantamiento.

Cuando su hermana murió, él se sintió culpable de su accidente y de su muerte; sin saber por qué, su conciencia le reprochaba constantemente haber permitido que la hermana hiciera aquel viaje y muriera. En su inconsciente, la hostilidad reprimida durante tantos años había probablemente celebrado la desaparición de la causa de su malestar infantil y, por eso, su conciencia le hacía los tremendos reproches que le causaron la depresión y la idea suicida.

La represión es un mecanismo inconsciente capaz de alejar de la conciencia los pensamientos o sentimientos que producen malestar o culpa. Pero no hay que confundir la represión con el olvido, del que se diferencia en varios aspectos. En primer lugar, podemos olvidar cosas sin importancia, mientras que solamente reprimimos situaciones importantes y nocivas, es decir, la represión es selectiva.

En segundo lugar, el material olvidado vuelve a la memoria en cualquier momento, cuando aparece un indicio, mientras que resulta imposible acceder al material reprimido.

Freud decía que el mecanismo de represión convierte el material doloroso en el centro de una cebolla, que lo enquista y lo aísla del resto. Para llegar hasta él, es necesario ir pelando la cebolla capa a capa, cuidadosa y lentamente, porque las capas de la cebolla son barreras defensivas que el paciente ha levantado para proteger su conciencia del material nocivo.

Si alguien le hubiese hablado al sujeto del caso de su agresividad

infantil hacia su hermana, él lo hubiera negado de buena fe, puesto que nunca sintió tal agresividad. Solamente, extirpando una a una las barreras defensivas hubiera sido posible llegar al núcleo escondido. Y las barreras defensivas deben arrancarse con mucho tiento, porque un pequeño error puede levantar otras mucho más elevadas y dar al traste con todo el trabajo terapéutico.

Casi todos hemos reprimido algo alguna vez con más o menos éxito. Es un mecanismo muy humano y muy útil. Lo malo es que, a veces, el material reprimido irrumpe de forma angustiosa, como le sucedió al protagonista de nuestro caso a raíz de la muerte de su hermana.

Formación reactiva

La formación reactiva es un mecanismo de defensa de sustitución, que consiste en manifestar todo lo contrario de lo que realmente se siente.

Una gran agresividad fuertemente reprimida puede conducir incluso a perdonar las ofensas, a sonreír ante las situaciones desairadas, a someterse ciegamente a la norma social, a obedecer los mandatos sin rechistar, a ponerse siempre al final de la cola a la hora de recibir prebendas y a mostrar una actitud de benevolencia rayana en la sumisión, cuando no claramente sumisa.

Las personas que emplean este psicodinamismo se presentan exageradamente serviciales, atentas, educadas y sumisas. Pero no hay más que rascar la superficie para encontrarse con el monstruo agazapado y pronto a saltar, a agredir y a destruir a la menor ocasión. Normalmente, esta agresión no es fuerte y directa, sino que se manifiesta en forma de sutil ironía, crítica destructiva, desprecio solapado y malignidad disimulada, que aparecen muchas veces en ausencia de la misma persona a quien iba dirigida la anterior actitud de servilismo y sumisión.

La formación reactiva tiene que ver con lo que llamamos hipocresía, porque la persona reprime y oculta sus verdaderos sentimientos, demuestra lo opuesto y emprende una lucha contra aquello que precisamente reprime por inaceptable.

La diferencia es que la formación reactiva es un mecanismo inconsciente, mientras que la hipocresía suele ser consciente. El puritanismo es una lucha contra los impulsos sexuales reprimidos, que pugnan por expresarse. Otro ejemplo son las personas que han dejado de fumar y que invierten su tiempo y su energía en campañas antitabaco, atacan a quienes se atreven a fumar y hacen un

proselitismo desmesurado del antitabaquismo. Están luchando contra sus propios deseos de fumar.

En todo caso, la formación reactiva, como todos los mecanismos de defensa, es un proceso involuntario e inconsciente. Pero hay que saber que muchas personas aparentemente encantadoras, serviciales y afables, encubren una agresividad que

puede aparecer por algún resquicio para convertir en infierno cualquier cielo en que se encuentren. Líbrame, Señor, de las aguas mansas, que de las bravas me libro yo, dice el refrán. Y, como siempre, la sabiduría popular nos advierte del peligro.

Proyección

Caso

—Te he dicho que no.

—Anda, mujer, si lo estás deseando.

—No lo estoy deseando. Si lo deseara te lo diría.

—No me mientas. Seguro que te apetece y te estás haciendo la estrecha.

—No me apetece. Te lo puedo decir más alto pero no más claro.

—No me lo creo. Te lo noto, sé que tienes ganas.

La proyección es un mecanismo típico de la paranoia o del paranoidismo.

Consiste en imputar a otras personas los sentimientos intolerables o rechazables que uno percibe en su interior. En el caso de impulsos agresivos, permite desviarlos contra otros y no contra uno mismo.

En el caso anterior, el acosador sexual imputa a su víctima los deseos que él percibe en sí mismo. Los proyecta sobre ella y con eso justifica su acoso.

Un ejemplo de la proyección son los celos. Muchas veces, una persona acusa a su pareja de infidelidad, cuando es ella quien, realmente, tiene la tentación de serle infiel. Otro ejemplo es el de quién empezó primero. Una persona provoca y agrede a otra y después explica que fue la otra quien empezó la pelea con su actitud.

Tanto la esposa deseosa de engañar a su marido que lo acusa de estarla engañando, como el provocador que agrede y luego culpa al oponente de haber motivado la pelea, creen firmemente tener razón. Ella está convencida de que su marido la está engañando y el agresor lo está de que el otro le provocó. Y lo creen porque ya hemos dicho que los mecanismos de defensa no son conscientes ni voluntarios. Son recursos de la personalidad para defenderse de la angustia.

El mecanismo de proyección permite cargar sobre otros la culpa de nuestros fracasos, de nuestros errores y de nuestras malas acciones. La culpa es siempre de otro. La culpa de un suspenso es del profesor, que ha tomado inquina al estudiante. La culpa de un fallo profesional es del jefe, que ha puesto zancadillas a su subordinado. La culpa de un fracaso matrimonial es de la pareja, que ha hecho lo posible por provocar una separación.

El rechazo desmedido hacia la homosexualidad, por ejemplo, puede ocultar un mecanismo de proyección. Cuando una persona rechaza la presencia de un homosexual, hombre o mujer, alegando "que le puede atacar, pervertir o contagiar", es posible que esté proyectando el miedo a su propia tendencia oculta y profundamente reprimida. Miedo a una fantasía oculta en lo más profundo de su cerebro irracional. Hermann Hesse lo resumió en una frase inolvidable:

—Cuando odiamos a alguien, odiamos en su imagen a algo que está dentro de nosotros.

Racionalización

Caso

Cuando la justicia norteamericana consiguió meter entre rejas a Al Capone, no lo hizo porque fuese un gánster, sino por evasión de impuestos. El fraude fiscal consiguió lo que no habían conseguido tantos delitos de sangre y tantas infracciones a la ley seca que nadie pudo probar. Él nunca entendió por qué era objeto de tanta persecución y se quejaba de la saña con que la justicia le había acorralado para conseguir condenarle. Todo lo que había hecho era devolver a la gente la alegría y diversión de que la ley seca les había privado. El mecanismo de racionalización le permitió aportar una explicación aparentemente lógica a una situación que, de otra manera, le hubiera hecho reconocerse como un indeseable.

La racionalización es un intento de autojustificación con razones supuestamente lógicas, con el fin de eludir una realidad desagradable.

Pero las razones son, como hemos dicho, “supuestamente lógicas”, es decir, fundadas en premisas falsas y subjetivas. Es evidente que Al Capone no organizó todo su tinglado de contrabando de bebidas alcohólicas para llevar a la gente un poco de placer, como él mismo declaró quejumbroso, sino para enriquecerse a costa de una prohibición.

Las personalidades psicopáticas Los psicópatas son personalidades anormales. La personalidad es algo así como la máscara que nos distingue a unos de otros, porque persona significa precisamente eso, máscara, la máscara que los actores griegos se ponían para actuar. La personalidad es dinámica, tiene una base biológica, otra psicológica y otra social, e interactúa constantemente con el entorno. Por eso cambiamos para adecuamos a los cambios del medio en que nos desenvolvemos.

La inadecuación de las personalidades psicopáticas abarca diferentes grados, pero siempre tienen un denominador común y es que sus fallos se relacionan con la voluntad y con la vida afectiva, es decir sus desviaciones afectan a la esfera de los sentimientos, de la voluntad y de los instintos. Según Kurt Schneider, no se trata de inadaptación aprendida o desarrollada durante la evolución de la personalidad, sino de malformaciones congénitas de las que resultan carencias importantes.

Psicópatas desalmados

Son personalidades que se caracterizan por tener la afectividad embotada, es decir, por insensibilidad especialmente ante otras personas. Son personas que carecen de empatía, de compasión, de vergüenza, de arrepentimiento, de pundonor, es decir, no tienen conciencia moral, no han aprendido la norma social y no sienten culpabilidad al trasgredirla.

Kraepelin llamó a estas personalidades “antisociales” o “enemigos de la sociedad” porque perturban el medio social en el que viven. Para unos autores, esta carencia es innata y el individuo muestra desde la infancia una tendencia a la crueldad reflexiva, es decir, no hace daño sin pensarlo, sino considerando cada una de sus acciones y el daño a causar. Sin embargo, hay niños desarrollados en un ambiente hostil que sufren ese embotamiento de la afectividad, y que se llegan a modificar en un ambiente favorable.

Libros

En su libro Las personalidades psicopáticas, publicado por Ediciones Morata, Madrid, 1980. Kurt Schneider describe a los psicópatas desalmados, fríos y faltos de escrúpulos, señalando que tienen un rasgo especial y es que son incorregibles. Carecen de una base sobre la que se pueda construir una educación. No habiendo sentimientos de culpa, no hay posibilidad de arrepentimiento ni de recuperación. Lo único que puede sujetar la acción de estas personas es el temor al castigo.

Estos psicópatas son, además, inteligentes y hábiles, y todos conocemos por la prensa casos en que uno de estos psicópatas encarcelados por una agresión ha convencido a la justicia de su regeneración, le han dejado en libertad y ha vuelto al lugar de su último delito para rematar con el homicidio una agresión que había quedado inconclusa.

Por desgracia, no faltan ejemplos ni casos en la prensa diaria.

El carácter sádico

Caso

—No, yo no soy un verdugo, pero confieso que a veces siento placer al hacer daño, no a cualquiera, desde luego, pero sí a una persona determinada, en un momento determinado e, incluso, a un animal determinado.

—Entonces, usted es un maltratador.

—No, no me considero maltratador, sino que, simplemente, he sentido en ocasiones el placer de hacer daño.

—Y ¿lo ha hecho?

—Sí, pero no mucho daño, solo un poco, solo una prueba.

—¿Una prueba de qué?

—¿Qué sé yo? Quizá una prueba de hasta dónde soy capaz de llegar o hasta dónde es capaz de aguantar la otra persona.

—La otra persona tiene nombre. Se llama víctima. Su víctima.

—¿Víctima? ¡Pero si no solamente le hice daño una vez! ¡y tampoco fue para tanto!

—Pero usted ha confesado que en aquella ocasión sintió placer en

hacerle daño.

—Sí, un placer sordo, como cuando nos duele un diente y nos lo apretamos con el dedo. Es un placer raro, mezclado con cierto dolor picante.

—Se llama placer morboso y es el placer de hacer daño.

El sujeto del caso anterior siente ese placer malévolo, que él llama "sordo", en hacer daño. Como no se atreve a hacer mucho daño, confiesa que solamente hace "un poco de daño". No sabemos por qué no se atreve porque no se lo hemos preguntado. Entendemos que teme una respuesta del otro, o bien, represalias, denuncias, castigos de la sociedad. Suponemos que no se atreve por temor no por la posibilidad de arrepentirse si se excede en hacer daño. Es decir, no por empatía.

Es como si jugara con el dolor ajeno. Un poco de daño es daño y el placer en hacerlo se llama sadismo. Es sadismo disfrutar con el daño ajeno, sea poco o mucho. El verdugo del ejemplo disfruta poniendo a prueba su propia capacidad de controlar el daño que hace y no sabe hasta qué punto sufre su víctima, ni siquiera se plantea que lo más probable es que el sufrimiento psicológico de su víctima sea superior al sufrimiento físico, a menos que la víctima sea un animal.

Tus actos son tuyos

Si has sido capaz de identificarte como verdugo, si sientes en tu interior la acometida de la violencia y no te sientes capaz de controlarla, pide ayuda. Ayuda psicológica profesional. Y, si te identificas como verdugo, si sientes con frecuencia deseos de agredir, ya sea física o psicológicamente porque tu posible víctima te recuerda a alguien o porque tu posible víctima te pone a la bestia en pie de guerra con su actitud insoportable, recuerda que tus actos son tuyos, que tus actos se pueden someter al control lógico y se pueden controlar.

A veces, nos cuesta mucho, infinito, reconocer ese principio de que la víctima nunca tiene la culpa. Para muchos, es un axioma, algo que no es preciso demostrar. Para otros, para los que sentimos en nuestro interior el empuje de la ira, es necesario razonarlo porque, por más que le damos vueltas, nos resulta increíble que la víctima no tenga al menos algo de culpa.

El joven que es víctima de acoso escolar, algo habrá hecho o algo habrá dejado de hacer para que los demás lo hayan elegido como víctima de su maltrato. El anciano que ha dejado de hacer las cosas

que hizo toda la vida, se ha dejado vencer por la pereza y ya no quiere hacer nada. La joven que sufre violencia sexual seguramente ha provocado a sus violadores. ¿Cómo se le ocurrió meterse en un coche con dos tíos que acababa de conocer?

La mujer que oculta las marcas del rostro con maquillaje y gafas oscuras, seguro que ha criticado amargamente a su marido, a la familia de su marido, a los amigos de su marido, a los compañeros de su marido y, claro, el marido se ha puesto como loco y ha terminado yéndosele la mano. El hombre que sufre en silencio los malos tratos psicológicos de su mujer es, sin duda, un calzonazos, un memo que se deja avasallar por una arpía.

Este es el razonamiento que el verdugo percibe. Su cerebro irracional tiende a justificar su falta de empatía arrojando la culpa sobre las víctimas. Así, cuando actúe y ataque a una víctima propia, podrá pensar que ha hecho bien, que tiene razón, que el otro o la otra se lo han buscado.

Pero tú estás leyendo estas líneas porque no quieres seguir haciendo lo que haces, aunque sigas sintiendo lo que sientes. Porque sabes que ese razonamiento es solamente una pantalla para ocultar una realidad y es que la bestia salvaje que tienes dentro te puede.

Busca tus recursos, somete a la bestia a la razón y habrás dado un paso adelante.

Pide ayuda psicológica si es preciso, pero recuerda siempre que, aunque la bestia se apodere de tu cerebro irracional y brame en tu interior, tus actos son tuyos.

Caso

Hace mucho tiempo que siento una antipatía tremenda por un compañero de clase. No le trago. No le aguanto. Cuando se me acerca, me dan ganas de salir corriendo.

Él procura ser amable conmigo. No sé si es porque percibe mi rechazo y quiere congraciarse conmigo o porque, por el contrario, no percibe mi malquerencia y pretende mi amistad.

Pero yo no le aguanto. Soporto lo mejor que puedo sus demostraciones de simpatía y hasta creo que de admiración y escurro el bulto en cuanto me es posible.

Finalmente, he decidido averiguar qué me pasa con ese chico. No me

ha hecho nada malo. Es simpático. Es divertido. Es buen compañero. No encuentro motivos objetivos para que me resulte tan insoportable.

He analizado lo que siento por él. No deseo que le pase nada malo. Si supiera que ha muerto, que quedaría tal cual, sin remordimientos ni culpas ni historias.

Pero no le deseo la muerte. Si supiera que lo está pasando mal, no sé lo que

haría. No deseo que lo pase mal, no deseo que sufra, no deseo que muera.

Finalmente, he llegado a una conclusión muy clara: lo que no deseo es que triunfe. Lo que en realidad me molesta son sus buenos resultados en clase. Su popularidad entre los compañeros. Su inteligencia y su talento para el estudio.

Todo lo hace bien.

Entonces, ¿qué es? Está claro que es envidia. Le envidio. No es que yo haga las cosas mal ni carezca de talento ni me falten amigos ni popularidad. No es eso.

Es, simplemente, que me molesta hasta el fondo cualquier éxito suyo.

Si sé que ha triunfado en un trabajo de clase, en una competición deportiva, en un duelo de conocimientos, en lo que sea, me siento fatal. Me fastidia, me aburre, me molesta, me incomoda. Un día vi un trabajo suyo muy bien encuadernado en una vitrina de la biblioteca de la Facultad y creí morir de rabia.

¿Por qué? ¿Por qué un trabajo suyo y no uno mío exhibiéndose allí en la vitrina de la biblioteca?

Le envidio, eso es todo. Le envidio y me fastidia que haga las cosas bien. Quizá me fastidia que sea amable y simpático y que no me dé motivos para odiarle, pero le odio, incluso me produce una especie de repugnancia física.

Hasta aquí, todo está claro. Yo le odio. Él me aprecia. Yo no tengo la culpa de odiarle. Él no tiene la culpa de apreciarme.

No hace mucho que encontré la solución. Unos compañeros me preguntaron si quería participar en la redacción de una obra para escenificar a fin de curso.

Saben que me encanta escribir teatro y que se me da bien.

—Ahora o nunca - pensé.

Rechacé la obra alegando que no tengo tiempo y les recomendé que se la encargaran al compañero que me cae mal. Le sobra talento para hacerlo bien.

Se la encargaron. La hizo muy bien. Me dio gracias infinitas. Me sentí mejor conmigo mismo, con él y con el mundo.

Pero me sigue cayendo como un petardo.

El caso es claro. En la mente del protagonista vemos un debate entre el instinto primario y el control lógico. El caballo negro quisiera cocear al compañero y tirarle por un precipicio. El auriga no se lo permite. No hay motivo. Nadie tiene la culpa. El yo freudiano se impone sobre el ello. Le odia. No lo puede evitar. Es posible que le recuerde a alguien.

Pero lo importantes es que no hace nada contra él porque lo que sí puede controlar es su conducta. En este caso, ni el superyó freudiano ni el caballo blanco de Platón tienen arte ni parte. El protagonista no parece sentir culpabilidad; tampoco expresa que esté mal o sea inmoral envidiar al compañero. Simplemente, se limita a aplicar el control lógico y a actuar en consecuencia.

Dice Iñaki Piñuel que la rivalidad, el resentimiento y la envidia destruyen las relaciones humanas. Pero, ¿quién tiene la culpa de sentir odio, inquina, rencor, malquerencia, celos, envidia contra alguien que objetivamente no ha hecho nada para merecerlo, o, bien, contra alguien cuya actitud puede generar objetivamente molestia o enfado, pero no odio ni rencor ni envidia?

Nadie tiene la culpa de sentir lo que siente. No podemos controlar nuestros sentimientos, esas tendencias benignas o malignas que proceden de lo más profundo de nuestro cerebro y que ni siquiera sabemos por qué.

Pero sí podemos controlar nuestras acciones. Una vez sometido a análisis lógico el asunto de la envidia, el protagonista del caso anterior llega a la conclusión de que no puede evitar envidiar al compañero pero que, como no hay razón para hacerle daño, lo que sí puede evitar es hacérselo. Incluso llega a favorecerle en un momento dado para demostrarse a sí mismo que su cerebro lógico es capaz de vencer al cerebro primitivo, irracional

Existen ya numerosas estadísticas que señalan el porcentaje de personas que han sufrido en alguna ocasión violencia física o psicológica, acoso o malos tratos.

Pero no existen estadísticas que señalen el porcentaje de personas que en algún momento de su vida han maltratado psicológicamente a otros, han acosado o,

simplemente, han participado en una de tantas injusticias. Si las hubiera, seguramente serían estremecedoras.

Poner el mecanismo agresor bajo control puede no ser tarea fácil, pero, desde luego, es mucho más fácil cuando está dentro de nosotros que cuando está fuera.

Todo consiste en utilizar un recurso exclusivamente humano: la empatía, esa capacidad de ponernos en la piel del otro, de pensar lo que piensa y de sentir lo que siente. Y, si hasta eso nos falla, como en el caso de nuestro envidioso, la lógica. Esa sí que no debe fallar porque, si falla, entonces es cuando tenemos que solicitar ayuda profesional.

Si te sientes verdugo

Lo importante para un maltratador es tomar conciencia de que lo es y poner sus impulsos bajo control. Es, por tanto, indispensable reconocerse como verdugo.

Y, para conseguir que ese control sea efectivo, es indispensable obtener ayuda profesional. No bastan las buenas intenciones porque siempre estamos expuestos a reincidir y, porque nuestro caballo negro está demasiado acostumbrado a campar por sus respetos para ceder al mandato del auriga con una dosis de buena intención.

Es preciso aprender a controlar los impulsos instintivos y, sobre todo, la acción.

Ya quedamos en que no es posible erradicar de nuestro cerebro la bestia irracional que allí dormita, pero sí es posible conocerla, controlarla y acostumbrarla a debatir el asunto con el control lógico antes de pasar a la acción.

¡Y no quiero!

Caso

Esta mañana, en la estación de ferrocarriles, dos hombres estaban peleando con grandes voces. Uno de ellos blandía amenazador una muleta y, el otro, un bastón.

No sabíamos por qué peleaban ni quiénes eran, pero todos los que esperábamos el tren estábamos pendientes de aquellos dos combatientes que, feroces, airados, se gritaban terribles insultos y se amenazaban mutuamente sin que, por suerte, ninguno de ellos cumpliera sus amenazas.

De pronto, el que llevaba la muleta, la hizo descender al suelo y, ante el asombro de todo el mundo, echó a andar hacia la puerta de la estación y salió sin decir palabra, mientras el otro, el del bastón, redoblaba sus insultos y sus amenazas aunque sin moverse de su sitio.

Pasó un rato y, cuando ya todo estaba olvidado, el del bastón se marchó y, a los pocos minutos, el de la muleta volvió a entrar en la estación diciendo en voz alta y clara:

—Es que le iba a partir la muleta en la cabeza a ése ¡y no quiero!

Y después añadió en voz más baja:

— Que me conozco y me temo.

Las armas que blandieron los contendientes fueron, como hemos visto, el bastón,

la muleta y los insultos. Pero el arma poderosa que utilizó el de la muleta fue la huida. No huyó por temor al contrario sino por temor a su propia ira, a su propia impulsividad, a su propia violencia. Fue una huida hacia adelante. Es posible que sintiera el impulso de matar al otro con un golpe en la cabeza, un impulso dictado por su bestia salvaje puesta en pie de guerra invadiendo su cerebro irracional, pero él decidió escuchar la voz del cerebro racional, del auriga de Platón o del yo freudiano; o de los tres; el caso es que sometió su impulso al control lógico y el control lógico ganó la batalla. Y ganó la batalla utilizando la huida, no el ataque. Se reconoció como verdugo y decidió no serlo. Al menos, en aquella ocasión.

Ayuda

Recuerda:

El Colegio Oficial de Psicólogos se encuentra en la dirección www.cop.es, donde se puede localizar el colegio provincial de la

localidad correspondiente y solicitar la dirección del profesional más adecuado al problema de consulta.

La dirección anterior ofrece un mapa sensible en el que tocar o hacer clic en la autonomía correspondiente, para localizar a los profesionales de cada provincia.

También se puede obtener ayuda psicológica en Internet, pero es imprescindible que se trate de ayuda profesional, no de charlatanería que, por desgracia, abunda tanto en la Red como en la televisión y otros medios de comunicación. Para localizar ayuda profesional, existen las direcciones siguientes: www.psicologia-online.com

www.cop.es (Colegios Oficiales de Psicólogos de España) Colegios Oficiales de Psicólogos de España:

Teléfono: 914 449 020 - email: secop@cop.es www.ub.es/personal/psicoenl.htm (enlaces a recursos psicológicos en todo el mundo)

Notas

3 Interpsiquis. -1; (2009), Psiquiatria.com

4 Publicado por Paidós Ibérica, Madrid, 1980.

Capítulo 3

Lo que nos convierte en víctimas

Caso

Mi compañero de trabajo, Antonio, siempre se comporta con gran timidez y retraimiento. He observado que no se atreve a mirar a las personas de frente y eso le vale la desconfianza de muchos, Pero también he comprobado que sus ojos reflejan bondad. En el trabajo, mira con humildad a nuestro jefe, como si estuviera esperando una regañina por su pobre rendimiento, por sus errores o por su tardanza. Afortunadamente, nuestro jefe es un buen hombre y nunca le regaña.

Todo iría bien si no fuera por Elena, una de nuestras compañeras.

Elena es todo lo contrario a Antonio. Es fuerte y segura de sí, disfruta burlándose de él, sobre todo, con bromas sexuales que son lo que a él le produce más vergüenza y malestar. Pero él nunca se queja y hasta se ve que busca la forma de complacerla, para evitar que ella siga con sus bromas y sus burlas crueles. Lo malo es que, cuanto más sumiso se muestra, ella se crece más y más descaradas son sus bromas.

Un día le pregunté por qué no le daba un buen escarmiento.

—Date cuenta de que se lo está buscando - le advertí.

Pero Antonio me sonrió dolorosamente al tiempo que negaba con la cabeza.

—Déjala - dijo encogiéndose de hombros. - Ella es así ¿Qué le vamos a hacer?

Antonio es víctima. Desconocemos el motivo, pero no cabe duda de que es víctima y Elena lo identifica como tal y le hace blanco de sus burlas.

El fin de la historia es tan esperado como triste. Como Antonio nunca se quejó al jefe ni fue capaz de hacer frente a Elena, un día, mientras esperaba al metro para volver a su casa, le vino a la mente un pensamiento insólito:

—Si me tiro al metro acabaré con esta situación.

Afortunadamente, no se tiró. Pero la idea le persigue desde entonces hasta ensañarse con él. Sus vueltas a casa han llegado a ser temibles, hasta el punto de tenerse que apartar del borde del andén cada vez que ve llegar el metro, porque, aunque sabe positivamente que no se va a arrojar a la vía, no puede impedir sentir la tentación de hacerlo.

No llegó a tirarse al metro porque cambió de medio de transporte. Elena siguió burlándose de él hasta que los compañeros sentimos tal vergüenza ajena que se lo hicimos saber al jefe. El jefe debió de llamarle la atención porque, desde aquel día, ella ha suavizado un tanto su actitud, pero continúa embromándole a escondidas.

Otro cualquiera de nosotros hubiera reaccionado devolviéndole la broma, atacándola sexualmente o con agresividad, pero ella sabe con quién se está metiendo. El verdugo conoce bien quién es y quién no es víctima.

Antonio sufre un sentimiento interno de inseguridad e insuficiencia. Es

muy sensible, percibe las vivencias con mayor fuerza que los demás, pero es incapaz de expresarlas, por lo que las dirige contra sí mismo. Ante todo, busca en sí mismo la culpa de todo fracaso. En su caso, reacciona con resignación, pero hay otros tipos de reacción. Algunos se convierten en perfeccionistas y no se perdonan nada, aunque suelen perdonarle todo a los demás. Se dan en ellos pensamientos obsesivos ligados estrechamente a su inseguridad, en forma de angustia constante de haber olvidado u omitido algo importante o de haber hecho algo malo. A veces, sufren el temor obsesivo a una desgracia, se angustian ante las deudas y sufren impulsos obsesivos.

Podemos culpar al cerebro irracional, al ello freudiano o al caballo desobediente de Platón del hecho de convertirnos en verdugos. Pero convertirnos en víctimas es mucho más complejo.

Convertirse en verdugo consiste en anular la barrera que el control lógico, la empatía o el temor al castigo oponen a los avances de la agresividad. Es un trabajo más o menos arduo, pero simple. Una lucha de poderes.

Convertirse en víctima consiste en destruir las propias defensas ante la agresión, reduciendo a polvo la fuerza de que la naturaleza nos ha dotado para mantener

nuestra integridad física y moral.

Estudio

En 1922, un científico noruego de nombre imposible, Schjelderup Ebbe, describió un curioso comportamiento de las gallinas que cualquiera puede observar. Las gallinas establecen una jerarquía, en la que el ave de rango superior tiene derecho a picotear a las de rango inferior, sin que éstas tengan derecho a picotearla. La jerarquía se organiza en forma descendente, de manera que cada gallina puede picotear a las de abajo sin poder ser picoteada por ellas.

Obviamente, siempre queda un ave en el escalón inferior a la que todas las demás pueden picotear sin que ella pueda picotear a ninguna.

Esta última gallina que recibe todos los picotazos equivale, en el grupo humano, al personaje que desempeña el papel de chivo expiatorio, la víctima que carga con todas las culpas, en la que todos los personajes del grupo descargan su agresividad, eliminando así la posibilidad de enzarzarse entre ellos en discusiones demasiado hostiles.

La víctima nunca tiene la culpa Caso

—Un hombre me ha violado.

—¿Cómo ha sido? Describa los hechos.

—Yo caminaba por la calle x y él salió de un local. Tiró con fuerza de mí y me arrastró hacia dentro.

—Y usted ¿opuso resistencia?

—¿Resistencia? Tiró tan fuerte que no pude hacer nada.

—Pero, dentro del local, ¿opuso resistencia?

—No sé, no sé lo que hice, me quedé como aturdida. Me pareció una situación irreal, como que no era yo. Apenas acerté a moverme.

—Entonces, ¿no opuso resistencia?

El interrogatorio anterior es, por desgracia, bastante habitual. El interrogador puede ser un policía, un juez, un profesor, un obispo, una autoridad ante la cual se interpone una denuncia de agresión sexual. Y puede ser hombre o mujer. No lo sabemos. Lo que sí sabemos es que el interrogador no entiende que la víctima no sea capaz de defenderse, de oponer resistencia y, por tanto, deduce que consintió en la comisión del acto sexual. Es decir, entiende o deduce que la

víctima tiene la culpa o, al menos, parte de ella.

El interrogador desconoce las reacciones ante la agresión que hemos mencionado anteriormente; ataque y huida. No sabe que, cuando no hay posibilidades de huir, la huida es un mecanismo similar al del camaleón, que se confunde con el entorno para pasar desapercibido y evitar el ataque. En la reacción ante la agresión, cuando no hay posibilidad de atacar ni de huir, el pánico genera un estupor reactivo, una paralización, una rigidez corporal, un bloqueo, un embotamiento, que son un intento biológico de fundirse con el entorno y desaparecer de la vista del agresor. Es un miedo animal, diferente al miedo humano de la angustia.

Además de desconocer este tipo de respuesta al miedo, en el interrogatorio anterior se omite el principio fundamental de todo caso de violencia. En cualquier caso de maltrato, de violencia, de acoso, de manipulación ya sea física o psicológica, es importante tener en cuenta este principio: LA VÍCTIMA NUNCA TIENE LA CULPA.

No es difícil encontrar razones para culpar a la victima del maltrato que sufre. La primera de ellas es la peor porque es la expresión misma de la falta de empatía:

—A saber lo que habrá hecho.

Pero hay otras muchas razones:

—Lo que es a mí, ese me iba a maltratar.

—Si fuera yo, le pego un sartenazo que le abro la cabeza.

—A mí no me acosa nadie porque le parto la crisma.

—Y ¿por qué no denuncia?

—Y ¿por qué se deja?

—Y ¿por qué perdona?

—¿Es que no aprende?

—¿Por qué no se defendió?

—¿Cómo es que no pidió auxilio?

El observador es el observador y la víctima es la víctima. El observador mira con ojos críticos una situación de maltrato y no es capaz de comprender cómo es posible que la víctima no denuncie, que perdone y retire la denuncia, que se someta pasivamente al maltrato, que se deje acosar y que todo lo que se le ocurra sea quedarse inmóvil, llorar en silencio o, incluso, llegar a matarse. Lo hemos visto en casos de acoso, maltrato o violación.

El observador que mira con ojos críticos la violencia que un verdugo ejerce sobre una víctima, con independencia del sexo, la edad o la condición, suele ser una persona con los recursos y la autoestima suficientes como para no llegar a convertirse en víctima. El verdugo lo sabe y nunca tratará de maltratar al que sabe que no va a consentirlo. Hay una especie de reconocimiento y de atracción subliminal entre el verdugo y la víctima, que hace estallar la violencia.

La víctima es un ser que sufre, es un ser que carece de los recursos suficientes para defenderse, para expresar ese impulso instintivo de autodefensa que se llama agresividad y que todos llevamos dentro. Por el motivo que sea, la víctima ha anulado ese recurso y ha quedado inerme a merced del verdugo. Es un ser débil o que se ha debilitado por algún motivo que el observador desconoce. El verdugo lo capta y lo utiliza en su beneficio para ejercer violencia, acoso, maltrato, manipulación sobre esa persona que se lo va a permitir.

Todas las conductas van encaminadas a un objetivo y necesitan un refuerzo para mantenerse. Si una conducta no se refuerza, se extingue. El fin de la conducta violenta del verdugo es saciar su sed de venganza, su odio, su ira cargada de odio o de violencia sexual. El refuerzo de esa conducta, lo que la mantiene viva y vigente es alcanzar su objetivo, satisfacer su necesidad de descarga.

La víctima es un ser débil o debilitado que refuerza la conducta violenta del verdugo. La refuerza a su pesar, a sus expensas, pero la refuerza. Si es un ser débil, por ejemplo, un niño, un anciano, un enfermo, un discapacitado, un dependiente, es indudable que no tiene culpa alguna de su situación de debilidad.

Si es un ser debilitado, esa debilidad procede de alguna circunstancia de la que tampoco tiene culpa.

Entre las circunstancias que causan la debilidad extrema de la víctima está la actuación del verdugo que, una vez que la ha elegido, se ocupa de debilitarla mediante el asilamiento, mediante la indefensión, mediante la demostración de que nada puede hacer por librarse de la agresión o del maltrato y que, además, se lo merece.

Es importante recordar que la única persona que considera a la víctima culpable de la violencia que sufre es el verdugo o los verdugos, que a veces lo son incluso pasivamente.

El interrogador que hemos visto al inicio de este tema no solamente desconoce el principio de que la víctima nunca tiene la culpa; también desconoce la biología que trata de proteger a la victima mediante una reacción animal de fusión con el medio, de parálisis o de catatonía; también es posible que el interrogador no tenga en cuenta sus propias fantasías inconscientes que proyecta sobre la víctima a la que interroga. El mecanismo de proyección imputa a veces a la víctima comportamientos que solamente existen en el cerebro irracional del interrogador.

Y eso es incompatible con el principio de que la víctima nunca tiene la culpa.

La norma grupal

Para que los individuos adopten las normas del grupo, es preciso que las aprendan desde el principio, es decir, desde que nacen. Y para eso está la familia.

Para enseñar a los nuevos miembros del grupo las normas de comportamiento que los mantendrán bajo control. Para recordarles que Adán y Eva fueron arrojados del Paraíso por no cumplir la ley.

Cuanto más estricta sea la norma social, más severo será el aprendizaje de los jóvenes. Naturalmente, para poder enseñárselo debidamente, es imprescindible que los progenitores o los educadores hayan introyectado previamente esa norma durante sus respectivas infancias. El método más seguro para que los nuevos miembros del grupo aprendan y acaten la normal grupal es hacerles introyectar el sentimiento de culpa.

El sentimiento culpa se aprende e introyecta durante la infancia, de manera que el individuo, una vez adulto, no pueda librarse de él. La

culpa impide al ser humano delinquir, mantiene bajo control los impulsos instintivos e incita al individuo a cumplir la norma del grupo. La culpa actúa con independencia de la legislación, de la lógica y de la voluntad. La culpa es el mecanismo capaz de arruinar la felicidad de un individuo que se haya apartado de la norma de su grupo, es el detonante de la depresión y el motor de numerosas enfermedades psíquicas. Y es el que nos convierte en víctima si tropezamos con un verdugo.

La ausencia del sentimiento de culpa produce personalidades psicopáticas.

Individuos capaces de delinquir e incluso de matar fríamente sin sentir remordimiento alguno, sin que se les altere el pulso ni se les venga encima un insomnio poblado de pesadillas.

La culpa es aprendida, porque nadie nace con ella. Es el superyó de Freud y el caballo blanco y obediente de Platón. Para transmitirla, el adulto amenaza al niño con privarle de su amor, de su compañía, de su estima y de su reconocimiento, si no cumple las normas. La norma social consiste, nada menos,

que en reprimir los instintos básicos, en sujetar con mano firme al caballo negro de Platón, porque la norma social es el caballo blanco. El que no se desvía, el que no precisa látigo porque obedece a la voz de su amo.

El conflicto

El conflicto surge cuando sentimos manar de nuestro organismo fuerzas pujantes que nos impulsan a actuar en un sentido prohibido. El individuo siente la necesidad de agredir para defenderse, para alimentarse, para ocupar un territorio, para alcanzar un nivel en la jerarquía grupal. Por otro lado, sus padres y/o educadores le han enseñado que la agresión está prohibida, que no hay que agredir a los demás, sino contemporizar, ceder y, si es necesario, poner la otra mejilla. Entonces ¿qué se puede hacer con esas pulsiones que pujan denodadamente para abrirse camino y acceder a la esfera de la acción? Veamos algunos mecanismos psicológicos que se emplean para enfrentarse a la situación conflictiva.

Autoagresión

Sabemos que hay quien necesita agredir y también quien se deja agredir y quien se agrede a sí mismo. Ahora habría que preguntar ¿por qué nos agredimos? ¿y por qué nos dejamos agredir, que es una forma

de autoagredirnos? Nos agredimos porque hemos dejado de querernos, porque no somos dignos de nuestra propia estima, porque merecemos un castigo tan grande que nuestra autoagresión resulta un alivio.

Nos dejamos agredir porque queremos evitar con nuestra sumisión un mal mayor, que es nuestra propia destrucción.

—Pégame pero no me destruyas.

—Pégame pero no me dejes, porque si me dejas me destruirás.

Nos dejamos agredir porque nos merecemos esa agresión.

—Pégame porque me lo tengo merecido.

—Pégame porque me he portado mal o porque quisiera portarme mal, aunque no me atrevo.

—Pégame porque mi intención es hacer daño.

Nos dejamos agredir porque la agresión es la penitencia que nos devuelve la paz.

—Pégame de una vez porque tu silencio es una amenaza insufrible.

—Pégame de una vez y sabré lo que me espera.

—Pégame y aliviaré la tortura insufrible de la culpa.

Nos dejamos agredir porque hemos descendido los escalones de la propia estima

hasta el último lugar, el de la gallina a la que toda la jerarquía puede picotear sin que ella tenga derecho a picotear a ninguna.

La autoagresión es específicamente humana. Con excepción de algún comportamiento animal suicida, solamente el ser humano vuelve el odio y la destructividad contra sí mismo y eso es debido, según apuntan los neurólogos, al trabajo de una formación del cerebro racional, la corteza orbitofrontal, responsable de la desviación de la respuesta agresiva.

Si una enfermedad o una lesión debilitan el control que el cerebro racional mantiene sobre los centros cerebrales más primitivos, los impulsos destructivos son irresistibles. Pero esos impulsos destructivos necesitan un objeto al que dirigirse. Si la culpabilidad inunda la mente, el objeto es uno mismo.

Identificación con el agresor

Caso

De pequeña, mi hija padecía terrores nocturnos. La hora de acostarse era para ella un suplicio, porque tan pronto se apagaban las luces de la casa, su imaginación le presentaba seres monstruosos que vagaban por los pasillos y se colaban en su habitación para aterrorizarla. A los nueve años, me dijo:

—Yo soy amiga de los monstruos. Los llamo amigos monstruos.

Lo dijo con naturalidad. Ni siquiera percibí en su voz un leve temblor.

Entendí que, tras varios años de sufrimiento, mi hija había conseguido burlar el acecho de las formas fantasmales de su imaginación hermanándose con ellas.

Como no fue capaz de suprimirlas, se identificó con ellas. Eso le dio la seguridad de que aquellos monstruos no le iban a hacer daño. Era su amiga. Y lo había dicho Freud:

—No hay que temer, solamente hay que creer que somos el fantasma con el que podemos tropezar.

El mecanismo de identificación con el agresor consiste en tomar como modelo un personaje muy fuerte y agresivo con el objeto de protegernos de su ataque. Lo malo es que identificarse con el agresor significa muchas veces agredir a quien el agresor ha decidido agredir, que suele ser una víctima inocente y débil.

Un caso típico de identificación con el agresor es el movimiento nazi, cuyos

seguidores aceptaron como modelo a imitar y a seguir una figura altamente agresiva, que les condujo a hostigar a individuos de ciertas características raciales, en condiciones minoritarias, es decir, en situación de debilidad o desamparo.

Cuenta Floyd L. Ruch que muchos prisioneros de los campos de concentración nazis imitaron la actitud de los guardias y se apropiaron de las ideas de la Gestapo para protegerse contra su hostilidad. Algunos llegaron a ocuparse de vigilar a los restantes prisioneros, siempre bajo la supervisión de la Gestapo, para sentirse importantes igualándose a los agresores.

La indefensión aprendida

Muchas veces no es que la víctima no sepa o no sea capaz de defenderse, sino que llega a aprender a no defenderse. Es un comportamiento al que se ha llamado “indefensión aprendida”.

Caso

Parece como si todo el mundo en mi familia se hubiera aliado contra mí. Mire a quien mire, me dirija a quien me dirija, todos parecen tener la misma idea: yo soy culpable de la situación. Mis hermanos me miran con desprecio y murmuran:

—¡Qué mala idea tiene este chico. ¡Hay que ver lo malo que es.

Mi padre y mi madre me echan la culpa de todo lo malo que sucede en casa. Yo rompo las cosas; si algo deja de funcionar, yo lo he estropeado; soy incorregible y culpable de todo. Hasta mi abuelo me considera “el peor de todos”.

No sé lo que me pasa ni sé cómo empezó todo, pero lo cierto es que nunca he sido capaz de defenderme ante ninguno.

Percibo la situación como una injusticia, como algo que me viene desde arriba, como algo irremediable, tremendo, de lo que no me puedo defender. Desde siempre, cuando alguien de mi familia me ha culpado de algo de lo que yo era totalmente inocente, me he callado y he hecho como si lo aceptase.

¿Por qué? Porque dentro de mí, algo me impedía responder, como si una voz interior me preguntara:

—Y ¿para qué?

La víctima aprende a no defenderse cuando sabe positivamente o cuando cree firmemente que no tiene defensa. Para el caso, viene a ser lo mismo. En ambas circunstancias, la víctima sabe que, haga lo que haga, va a recibir un castigo. Y

que, haga lo que haga, nadie la va a defender. Así, la persona maltratada desarrolla una sensación de continuo fracaso y, sobre todo, de impotencia.

Esa confusión lleva a la víctima a una actitud de pasividad, a dejar de reaccionar o controlar lo que sucede. No es el castigo, sino la vivencia y la expectativa de impotencia y de incapacidad para resolver la

situación lo que produce la inhibición de la acción, el aumento de la ansiedad y la depresión. De esta manera aprende a no hacer nada frente a lo que ocurre, como respuesta a la continuidad de estímulos desagradables e inmanejables. Es una forma de supervivencia que se configura bajo la presión de un medio hostil[5].

Desde fuera, lo que se puede captar es una postura de indolencia, de pasividad o de indiferencia. Una especie de apatía o de sometimiento. Pero hay un deterioro íntimo y secreto que va erosionando la personalidad de la víctima.

Otra causa de la indefensión aprendida es la esperanza mágica de que las cosas se van a solucionar por sí mismas, de que algo va a suceder para que el agresor deje de agredir. Es un mecanismo de la víctima que la exime de la responsabilidad de buscar una solución para algo que aparentemente no la tiene.

Una vez convencida de que su caso no tiene solución, la víctima desarrolla mecanismos de defensa para adaptarse a la situación. Entre ellos está el síndrome del prisionero, en que la víctima renuncia a sus propios pensamientos, ideas y deseos, para someterse absolutamente a las exigencias de su agresor. Es una especie de autómata que solamente vive para plegarse a los deseos de su captor. Todo ello es un método, inconsciente y mecánico, de supervivencia, como lo es el síndrome de Estocolmo, que vemos a continuación.

El síndrome de Estocolmo

Caso

En 1973, en un asalto bancario en la ciudad de Estocolmo, los ladrones retuvieron a los empleados del banco durante varios días. En el momento de la liberación, un periodista fotografió el instante en que una de las rehenes y uno de los captores se besaban. Este hecho sirvió para bautizar como “Síndrome de Estocolmo” ciertas conductas “extrañas” que demuestran afecto entre los captores y sus rehenes.

También se aplica este nombre a algunas situaciones de violencia, en que la víctima se adhiere a la convivencia con su verdugo. Se da especialmente en mujeres maltratadas por sus parejas. Este fenómeno de vincularse o “quedarse”

con el agresor puede interpretarse como pasividad; sin embargo, es una estrategia activa de supervivencia ante los riesgos que implicaría tratar de separarse (incremento de violencia e inclusive de riesgo de muerte). De hecho, el Síndrome de Estocolmo es una respuesta

“normal” ante una situación anormal.

Tiene que ver con el mecanismo de identificación con el agresor que citamos anteriormente.

Cuando la víctima no tiene más recursos ni amparo que los que le pueda brindar el agresor, estamos ante el caso de los rehenes del banco de Estocolmo. Estamos ante el caso de tantas mujeres que dependen absolutamente de sus maridos.

Solamente de ellos pueden esperar sostén y afecto. Y estamos ante innumerables casos de niños maltratados que no tienen otro lugar al que acudir que no sea el hogar donde se les maltrata. Y ante innumerables casos de ancianos maltratados que no se atreven a denunciar a su agresor porque es el único que puede

satisfacer, aunque sólo sea en parte, sus necesidades. Y ante quién sabe cuántos casos de violencia ejercida contra discapacitados inermes en manos de sus agresores.

Es el caso del maltrato contra los más débiles, contra los que no pueden escapar de la situación y dependen totalmente de su agresor. En tales casos, la víctima atisba el menor signo de empatía o de compasión en su agresor, para aferrarse desesperadamente a la idea de que puede congraciarse con él, de que puede amarle y de que puede recibir amor. Eso conlleva la negación de la otra cara de la moneda, la negación del maltrato, que la percepción de la víctima puede captar como algo pasajero, necesario o inevitable.

A partir de ahí, no es difícil que el agresor se convierta en el bueno de la película y quienes tratan de auxiliar a la víctima pasen a ser los malos. Hay ocasiones en que se produce un grado de identificación y compenetración con el agresor que impiden a la víctima separarse de él, aunque tenga la posibilidad de hacerlo, toda vez que ha negado el lado negativo de la relación.

En la dependencia que se produce existen dos mecanismos que dificultan la separación del agresor cuando la relación ha sido prolongada: miedo de la víctima a perder la única relación posible para ella y miedo a perder la única identidad que le queda, es decir, ser vista a través de los ojos del agresor. Aún después de la separación, quedan sentimientos de que el agresor volverá para atraparla una vez más y de que existe el riesgo de que la mate.

El Síndrome de Estocolmo tiene sus indicadores. Son los siguientes :

•La víctima y el agresor mantienen un vínculo bidireccional.

•La víctima agradece intensamente las pequeñas amabilidades del agresor.

•La víctima niega o racionaliza la violencia contra ella.

•La víctima niega su propia rabia hacia el agresor.

•La víctima está en constante estado de alerta para satisfacer las necesidades del agresor y procura que esté contento. Para lograrlo, trata de "meterse" en la cabeza del agresor, es decir, se identifica con él.

•La víctima percibe a las personas que desean ayudarla como "malas" y al

agresor como "bueno".

•La víctima siente que el agresor la protege.

•A la víctima le resulta difícil abandonar al agresor aún después de tener el camino libre.

•La víctima tiene miedo a que el agresor regrese por ella aun cuando esté muerto o en la cárcel.

El derecho a decir que no

Caso

Arturo se dirige una vez más al aeropuerto, a recoger a Pepita y a sus niños.

Llegan de Barcelona, adonde han ido para visitar a la abuela. Mientras conduce su coche camino del aeropuerto, Arturo se maldice una y otra vez. La carretera es un caos circulatorio, llovizna y la visibilidad intermedia de un atardecer lluvioso no se presta ni a la luz natural ni a la artificial. Y él siempre ha tenido problemas de visión en esas condiciones. Pero no maldice el tráfico ni las condiciones meteorológicas, sino que se maldice a sí mismo.

—¡Es que soy el mayor cretino que hay bajo el Sol! - grita mientras golpea el volante con la mano abierta.

Esta historia sería absurda si no fuera porque ni Pepita es la esposa de Arturo ni los niños son sus hijos, sino la esposa y los hijos de Ernesto,

su vecino y amigo.

¿Y dónde está Ernesto en aquellos momentos? Trabajando, claro. Ernesto le había pedido, por enésima vez, que recogiera a su familia del aeropuerto, porque él tenía un trabajo atroz y no le daba tiempo. Arturo tenía más tiempo, terminaba antes su trabajo y no era ningún sacrificio ir a buscar a la familia de su buen vecino y amigo.

Por eso se maldice Arturo. Porque esta ni es la primera vez ni será la última:

—Mi tiempo no es mío, es de los demás - reflexiona mientras conduce -. Mi coche no es mío, está al servicio de los demás. Dedico mi ocio a mis amigos y mis habilidades son muy útiles para ayudar a los demás.

Desesperado, Arturo toma conciencia de que todo el mundo ha decidido que él es un tipo fenomenal, que lo da todo por los demás y que no le cuesta nada hacer

un favor. Y que, para él, una renuncia a favor de un amigo es un placer, porque vive pendiente de satisfacer necesidades ajenas, aunque sea a costa de las propias.

A punto ya de llorar de rabia y de lástima de sí mismo, Arturo piensa que a nadie se le ha ocurrido que él pudiera no estar conforme con aquella situación.

—Si alguien me oyera protestar y maldecir ahora que voy a buscar a la familia del vecino - se dice con ironía -, seguro que piensa que no soy yo, que no era posible. Que me está pasando algo raro.

Y es que, para todos excepto para sí mismo, Arturo es un encanto sonriente y bondadoso, siempre al servicio de los demás.

El caso de Arturo es bastante común. Manuel J. Smith narra muchos de ellos en su libro Cuando digo no, me siento culpable. Es el caso de la persona que carece de asertividad, que no es capaz de negarse a lo que decidan los demás y que termina siendo un pelele en manos de otros. El problema es que, si Arturo se hubiera atrevido a decirle a su vecino que no, que fuera él a buscar a su mujer, que ya estaba bien de abusar de su confianza y de su amistad y que él también tenía derecho a quedarse en casa o a hacer lo que le diera la gana en vez de estar siempre al servicio de los demás, se hubiera sentido como un monstruo.

Si hubiera dicho que no, se hubiera sentido mal. Ha dicho que sí y

también se siente mal. ¿Por qué? ¿Qué le falta a Arturo para poder decir que NO a los abusos de los amigos y no sentir ese malestar indefinible, esa culpabilidad angustiosa y esa necesidad de arrojarse a los pies del ofendido para pedirle perdón por su atrevimiento y rebeldía?

Arturo tiene, evidentemente, un problema de identidad. Él no es quien parece ser ni tampoco quien creen los demás que es. Los demás han decidido que es bueno y servicial y él se comporta conforme a las expectativas de los demás. Pero como no es él quien ha tomado tal decisión, se siente mal y se odia a sí mismo por aceptar una situación que le contraría y que no tiene visos de terminar.

Claro que siempre está el pensamiento mágico para imaginar que la gente se va a dar cuenta de pronto de que a uno no le apetece nada levantarse un sábado por la

mañana para ir de compras con Fulanita, dejar el calor hogareño para lanzarse al tráfico y a la lluvia una tarde invernal para recoger a Mengano en la estación, renunciar a una tarde de ocio y garbeo para atender necesidades ajenas. Resulta más fácil pensar que la próxima vez los otros van a comprender por ciencia infusa, por ósmosis o por cualquier otro medio semimágico, que uno no es su servidor, que uno tiene sus propios intereses, su propia familia, sus propios deseos y sus propios gustos, a enfrentarse a una situación reforzada largamente por la costumbre, y decir a los demás que no, que se acabó lo que se daba y que la esclavitud se abolió hace mucho,

La autoestima de Arturo es, prácticamente, inexistente. Si hace algo por los demás, es un estúpido, un siervo sin orgullo ni dignidad y un "primo". Si se niega, sale a relucir ese monstruo que tanto teme. Su falta de autoestima le hace vulnerable y apto para la manipulación de los "amigos", que se ceban en él y abusan de su aparente bondad. Es una de las mil formas de violencia psicológica, es la violación de uno de nuestros derechos más importantes, el derecho a la asertividad de que habla Manuel J. Smith en su citada obra.

Suicidio

En septiembre de 2002, un niño se tiró por la ventana de su casa para evitar que su madre le pegara. Tenía once años. Afortunadamente, se trataba de un segundo piso y el chico cayó sobre un tejado de uralita situado en el primer piso, que le salvó la vida. El niño fue atendido por el Samur y la madre, detenida por la Policía. Sucedió en Madrid, en el distrito de Carabanchel.

¿Qué terror debía sentir aquel niño ante su madre, para arrojarse por una ventana, poniendo en peligro su vida?

Leemos en los periódicos o vemos en los telediarios casos de jóvenes que se suicidan porque no pueden soportar el acoso escolar o la maledicencia a que les somete su entorno por su condición sexual.

La conducta suicida del niño madrileño entra en la clasificación que Schneiderman llama conducta suicida impulsiva, que se presenta tras una situación de angustia, frustración o ira. La conducta de muchos jóvenes que se plantean seriamente el suicidio entra en otra categoría, que se caracteriza por la sensación de que la vida no vale la pena. Los adolescentes están convencidos de que su situación no se va a solucionar nunca y de que sus sentimientos de minusvalía y de desamparo nunca van a desaparecer.

Hay otra categoría de conducta suicida, que es el intento de suicidio como una forma de llamar la atención, de comunicar algo. En este caso, la persona no desea morir. Es evidente que un intento de suicidio no es un suicidio. El que quiere realmente matarse no llama a testigos ni amenaza a nadie con su intento.

Matarse es muy fácil si uno realmente lo desea.

El suicidio puede tener distintos significados. La autoagresión se genera de formas tan complejas como se genera la agresión desviada. Al fin y al cabo, autoagredirse, ya sea matándose o de otra forma, es una manera de desviar la agresividad de su objeto real.

•Huida. El suicidio es una forma de escapar de una situación desagradable,

dolorosa, insufrible. Es el caso de las personas que se arruinan y se matan por no enfrentarse a lo que viene después. Es el caso del niño madrileño que se tiró por la ventana por no enfrentarse a las iras (reales o imaginarias) maternas.

•Castigo. El suicidio es una forma extrema de autocastigo por una culpa merecida, ya sea real o imaginaria. La culpa puede ser tremenda aunque ilógica.

Recordemos el caso de la hermana que murió en un accidente de tren, en el capítulo anterior. El hermano no llegó a suicidarse, pero sufrió una depresión motivada por una enorme culpabilidad basada en hechos irreales.

•Venganza. El suicidio puede ser también una forma de castigar a quien nos ha hecho daño. Una forma tremenda de hacerle sentir culpable sin remedio y para siempre. Hay numerosos ejemplos en la vida real y en la literatura. Ana Karenina se tiró al tren para vengarse de los desprecios de su amante y hacerle sufrir eternamente. Mariano José de Larra se pegó un tiro cuando Dolores Armijo le abandonó. Se supone que ella debió sufrir una gran culpabilidad.

La autoestima

La autoestima es la estimación que hacemos de nosotros mismos, de nuestros valores y de nuestras capacidades. Lo que valemos para nosotros, no para los demás. La autoestima no es objetiva, como tampoco lo es la estima de los demás. Uno se quiere o no se quiere. Si se quiere, se puede querer mucho, poco o regular. Si no se quiere, puede sentir compasión, ira o, incluso, odio por uno mismo.

La autoestima es una especie de sociómetro que indica el grado en que una persona se percibe como incluida o excluida en el entramado social, teniendo en cuenta lo importante que es para el individuo sentirse aceptado e incluido en un grupo.

Cuando la autoestima es adecuada, nos permite desarrollar nuestras habilidades y aumentar nuestra seguridad y autoafirmación. Si la autoestima es baja, nuestras capacidades se ven abocadas al fracaso y a la derrota.

En el caso de la autoestima, la pescadilla se muerde la cola. Para aumentar nuestra confianza en nosotros mismos, ese sentimiento de seguridad y autoaprecio que se llama asertividad o autoafirmación, es necesario querernos. Si nos queremos, es decir, si nuestra autoestima es alta, podemos hacer mucho por nosotros mismos. Pero ni no nos queremos, si nuestra autoestima está por los suelos, poco podemos hacer por nosotros mismos y, por tanto, tenemos pocas posibilidades de salir de la sima en que estamos inmersos. Tenemos pocas posibilidades de salir por nosotros mismos. pero muchas posibilidades de salir con ayuda psicológica.

Las causas de la baja autoestima son diversas, pero la más importante y casi el resumen de todas es la culpabilidad. La culpa genera insatisfacción con los propios resultados, impotencia ante situaciones conflictivas y, antes o después, autodestructividad.

Caso

Mi amiga Blanca ha tenido varias parejas. Continúa soltera, porque no

ha conseguido encontrar un hombre con el que merezca la pena compartir su vida.

Tuvo un amante del que decía estar muy enamorada, pero no se decidió a comprometerse con él.

—¿Es que no lo tienes claro? - le pregunté un día.

—Sé que le quiero - respondió ella -, pero tengo miedo.

Al final, me enteré de lo que le sucedía, casi por casualidad. El novio de Blanca, como había sucedido con sus anteriores parejas, abusaba de ella. Vivía a su costa, la engañaba más o menos abiertamente con otras mujeres, mientras que a ella le exigía fidelidad total, la ponía en ridículo a la menor falta, se burlaba de ella, menospreciaba sus valores y no hacía prácticamente nada por ella. Cuando discutían por algún motivo, él la insultaba.

Cuando conseguí que lo admitiera, Blanca me llegó a confesar que esa situación no era nueva, que se había mostrado siempre demasiado sumisa con los hombres con los que había tenido relaciones amorosas y que ellos se habían acostumbrado al abuso. En su afán por culparse a sí misma de tales situaciones, había llegado a convencerse de que ninguno de sus novios tenía una actitud previa de abuso e intimidación, sino que era ella quien les daba pie para que se comportasen de forma agresiva y abusiva.

—¿Cómo es que les das pie para que se comporten como verdugos? - me atreví a preguntarle.

—Soy yo - contestó con firmeza moviendo la cabeza - soy yo la que les incita a comportarse así.

No hubo manera de convencerla de que ningún hombre ni mujer ni nadie, que no sea verdugo o maltratador al menos en potencia, se comporta mal con otro porque el otro se preste a ello.

Cuando él la dejó finalmente, ella tomó la decisión de cerrar su corazón para siempre al amor. Decidió vivir sola el resto de sus días, abandonar la idea de formar una familia y desestimar para siempre la posibilidad de tener pareja. Esas actitudes disparatadas y defensivas le parecieron mucho más viables y fáciles que tratar de elevar su autoestima y de poner en su sitio a quien se atreviese a maltratarla. En su tremenda falta de aprecio por sí misma, siguió con la seguridad de que ella era la culpable de los malos tratos de que la hacían víctima y de que ningún hombre podría estar a su lado sin hacerle daño.

Blanca es una persona insegura, insatisfecha de sí misma y con muy baja autoestima. Ha aprendido ha vivir en la violencia, ha entrado en la espiral del maltrato y no sabe o no puede salir de ella.

Objetivamente, el comportamiento de sus distintas parejas se debe, en parte, a la actitud de ella, porque la sumisión y el abuso son complementarios y ellos abusan de ella porque ella se muestra sumisa y les permite esa actitud prepotente y agresiva. Pero ellos son objetivamente prepotentes, abusivos y agresivos y ella busca la culpa en sí misma. Una persona equilibrada nunca se comporta de esa manera por muy sumiso que se muestre el compañero. Lo que sucede es que ciertas actitudes de sumisión disparan una necesidad de agredir, más o menos oculta y solapada; pero, para eso, tal necesidad tiene que existir y, para que se dispare, tiene que estar fuera de control.

Autoestima y yo ideal

La autoestima tiene también mucho que ver con la distancia existente entre el yo ideal y el yo real. El yo ideal es el que nos forjamos en función de nuestras propias expectativas y, por supuesto, de las expectativas de nuestro grupo. La espera social es un factor importante a la hora de configurar ese yo ideal formado por lo que queremos ser más lo que los demás quieren y esperan que seamos.

Pero el yo ideal no siempre es accesible, porque no siempre reunimos las condiciones necesarias para lograrlo o no se dan las circunstancias adecuadas para ello. Y eso, indudablemente, es un golpe bajo para la autoestima.

Los padres desean lo mejor para sus hijos, pero lo mejor no es siempre lo posible. Muchas personas buscan la excelencia, y algunas la buscan desesperadamente, de forma obsesiva, con el perfeccionismo incrustado en sus acciones y en sus intentos. No es fácil conseguirlo. Muchas personas desean ser de una manera diferente a como son.

—Tienes que cambiar, tienes que ser más… o menos….

No es posible cambiar. Nos cambian las circunstancias, las situaciones traumáticas, pero no se puede cambiar voluntariamente. Se puede refrenar un impulso, domesticar una tendencia, reconducir un deseo, aprender, pero cambiar no es cuestión de voluntad, sino de tiempo y de situaciones.

Autoestima y autoconcepto

El concepto que tenemos de nosotros mismos proviene de la interacción social con los demás, pero no hay muchas correlaciones entre ese concepto y el que de nosotros mismos tienen los demás, porque la propia evaluación siempre es subjetiva y, por tanto, distorsionada. Esa distorsión es, en ocasiones, al alza y entonces el individuo se ensalza a sí mismo por encima de su verdadero valor.

Otras veces es a la baja y el individuo se valora por debajo de lo que realmente vale.

La autoestima se basa en sentimientos de la propia eficacia y de la propia capacidad para cumplir expectativas y lograr objetivos. Sin embargo, el autoconcepto está en relación con el entorno, porque los mismos valores revisten más o menos importancia para distintos sujetos evaluadores.

Hay personas dependientes que invierten mucho en relaciones interpersonales, en relaciones afectivas, en lograr ser aceptadas y admiradas por los demás. Sus valores más elevados son la conexión con otras personas y la armonía mutua, es decir, emociones centradas en los demás. Su mayor temor es la exclusión del grupo.

Para otras personas más independientes, resulta más importante conseguir objetivos relacionados con el estatus social. Sus valores más elevados son la autoconfianza, la individualidad y la autonomía, es decir, emociones centradas en uno mismo.

Recibimos constantemente información sobre nosotros mismos, que procede del entorno. Los padres, los profesores, los amigos, los compañeros de trabajo, son grupos evaluadores que nos hacen saber lo que valemos para ellos. Y, ahora, a todo esto hay que añadir la evaluación a que nos someten las redes sociales. Los

“amigos”, los “seguidores”, los “grupos”, los “me gusta” son también un tribunal examinador.

Sin embargo, no siempre prestamos la misma atención a todos los datos que nos presenta el entorno, porque los filtramos previamente de forma selectiva, a través de nuestros esquemas personales. Estos esquemas organizan después la información recibida relacionada con el yo y la disponen para formar el autoconcepto.

El autoconcepto es, pues, un reflejo de nuestra vida social, que se forma a partir de las percepciones que los demás tienen de nosotros; pero no los demás en general, sino aquellos que creemos importantes. Las opiniones y juicios de valor que nos sirven para formar ese

concepto de nosotros mismos son, evidentemente, los de las personas que nos interesan. Eso quiere decir que lo que verdaderamente influye en nuestro autoconcepto no es la percepción que los demás tienen de nosotros, sino la percepción que nosotros tenemos de la percepción de los demás.

Comparación con los demás

Otra causa de pérdida de la autoestima es la comparación con los demás, en que la persona se desvalora al destacar las virtudes ajenas frente a las faltas propias.

Hay personas que carecen de la suficiente seguridad en sí mismas como para admitir que cada uno tenemos valores y habilidades diferentes y compara su rendimiento al de los demás, con lo que el suyo sale siempre perdiendo.

Este caso es común en las familias en que un hermano destaca en habilidades, belleza, forma física o inteligencia y el hermano que no ha logrado desarrollar esas capacidades se ve siempre comparado para su mal.

—A ver si aprendes de Pepito y sacas tan buenas notas como él.

—Fíjate en tu hermana. A ver si no es la mejor.

Indicios de baja autoestima

En su trabajo La autoestima, publicado en Monografías.com en 2002, Verónica García Ortega detalla una serie de actitudes o posturas que indican una autoestima baja. Señala que se trata de actitudes o posturas "habituales", es decir, que no se dan de forma aislada u ocasional, sino de forma usual. Son las siguientes:

•Una autocrítica dura y excesiva. Es la persona que se critica continuamente, que no se perdona los errores, que se exige más de lo que puede rendir, que formula frecuentemente frases como "soy tonto/a", "y yo, como un/a imbécil", "cómo me gustaría ser como Fulano", siente una gran insatisfacción consigo misma, no se quiere.

•Una sensibilidad excesiva a la crítica ajena. Es la persona que percibe siempre un ataque en los demás, que está siempre resentida con los otros, que culpa a los demás de los fracasos que vive, que vive eternamente preocupada por la norma social.

•Una indecisión crónica por temor a equivocarse. Es la persona que

nunca se atreve a hacer algo, a tomar una decisión, a formular un juicio, a comprometerse.

•Una incapacidad para decir que no. Es el caso de Arturo, la persona que necesita complacer continuamente a los demás, que teme desagradarles y perder su estima si se opone a sus deseos, que se deja avasallar por los demás.

•Una tendencia a autoacusarse y a sentirse culpable de comportamientos que no siempre son realmente malos. Es la persona que agranda sus errores, que lamenta siempre sus equivocaciones y que no es capaz de perdonarse.

•Una hostilidad flotante. Es la persona irritable, que se enoja por cualquier cosa, que todo le parece mal, que critica exageradamente todo lo que sucede, que nada le satisface, que todo le parece mal.

•Un negativismo generalizado. Es la persona que está siempre a la defensiva, que todo lo ve negro, que no tiene ilusiones ni deseos de vivir, que se ve a sí misma abocada al fracaso y a un futuro desesperanzador.

Remedio para la pérdida de autoestima La pérdida de la autoestima no es en absoluto irremediable. Es posible elevar la estima de uno mismo y mejorar la autopercepción. Pero es imprescindible tomar conciencia de la situación. La persona que sufre una autoestima baja no suele ser consciente de ello. Es importante, por tanto, la toma de conciencia, para que quien sufre esta carencia se dé cuenta de que simplemente es víctima de un trastorno psicológico, que ni es mala ni incapaz, sino que está sufriendo un estado carencial transitorio. Es similar a la persona que sufre un trastorno renal o hepático. En el momento en que averigua que se trata de una enfermedad y no de un déficit, empieza a vislumbrar la posibilidad de ponerle remedio.

Y el remedio llega siempre de la mano de un especialista. Un profesional que aplique a la carencia la terapia adecuada. También es importante la actitud familiar, que ha de apoyar en todo momento la decisión del tratamiento y poner de su parte cuanto sea necesario para cambiar el concepto que de sí mismo tiene el paciente.

Ya hemos dicho que el concepto que tenemos de nosotros mismos proviene de la interacción social con los demás. Por tanto, la terapia debe trabajar los filtros y esquemas personales que distorsionan la información recogida del entorno, para que el autoconcepto tienda al ensalzamiento de los valores, es decir, a buscar información más

exacta sobre sus aspectos positivos que sobre los negativos.

El autoconcepto se puede modificar modificando la respuesta que nuestra conducta produce en el entorno. Pero es necesario que ese entorno sea fiable. De nada sirve decirle a una persona que tiene muchos valores positivos y que su rendimiento es excelente, si no resultamos una fuente fiable para esa persona. Es decir, para que ese refuerzo ejerza influencia, es necesario que provenga de una fuente en la que la persona haya puesto su confianza. Su familia, sus amigos, sus jefes, sus profesores, sus ídolos de carne y hueso, son esa fuente válida.

Masoquismo versus sadismo

En El miedo a la libertad[7], Eric Fromm describió las tendencias masoquistas señalando que sus formas más frecuentes están constituidas precisamente por los sentimientos de inferioridad, insignificancia e impotencia. En el niño, tales sentimientos reflejan una realidad, pero, en el adulto, reflejan una situación neurótica.

Existen varias formas de comportamiento que revelan las tendencias masoquistas, pero hay una forma de autoagresión que no necesariamente significa la existencia de esas tendencias. Es la somatización, en que la persona convierte el conflicto psicológico en síntomas físicos.

El carácter masoquista que Eric Fromm describe no es físico, sino masoquismo psicológico y tiene las siguientes características:

•Autocrítica. La persona se dirige autoacusaciones tan severas que ninguna otra persona sería capaz de dirigirle.

•Pensamientos compulsivos. La persona se atormenta constantemente con pensamientos y rituales de tipo convulsivo.

•Espera. La persona espera un mal, por ejemplo, una enfermedad o un accidente, que le llegará en cualquier momento. Pero es un mal que acepta como “venido de Dios”.

•Dependencia. La persona percibe su dependencia como amor o lealtad; entiende sus sentimientos de inferioridad como aceptación de fallos y defectos reales; cree que sus sufrimientos se deben a circunstancias contra las que nada se puede hacer.

Frente a las tendencias masoquistas, Eric Fromm describe el carácter sádico, que

se dirige al sometimiento de los demás, al ejercicio del poder de forma ilimitada, hasta el punto de convertir a los sometidos en “arcilla maleable en manos del alfarero”. Un ejemplo es el fascismo, en que el individuo nada significa y debe disolverse en el seno de un ser superior y someterse con lealtad a una autoridad exigente como solución satisfactoria para su insignificancia. El carácter sádico se identifica con el sadismo psicológico, como el carácter masoquista se identifica con el masoquismo psicológico.

Otra de las formas de sadismo es la tendencia a manipular, explotar y robar a las personas sometidas. Es el caso de los macarras y chulos que someten a las prostitutas a todo tipo de vejaciones, además de explotarlas y sacarles hasta el último céntimo y hasta el último aliento.

Otro tipo de tendencia sádica, seguramente el más conocido, es el deseo de hacer sufrir a los demás o el placer de verlos sufrir. El objeto de esta tendencia es castigar activamente a los demás, haciéndoles objeto de violencia y humillaciones.

El carácter sádico es, pues, sadismo psicológico y se basa en la dominación de otros. Si esos otros no existen, es decir, si no se dejan dominar, el carácter sádico no logra su objetivo. Como todas las conductas se encaminan a un fin, al no lograrse esa finalidad, sobreviene la frustración.

¿Qué le pasa al carácter sádico cuando se frustra? Como a cualquier otro carácter o personalidad, la frustración le genera dos formas de respuesta: huida o ataque.

¿El resultado? En la huida, el resultado es la búsqueda, consciente o inconsciente, de otro carácter que se deje dominar. En el ataque, depende del otro.

La búsqueda de un carácter, es decir, de una persona, que se deje dominar es una condición importante para el equilibrio del sádico. Ahora no estamos hablando del sádico en el sentido más difundido de la palabra, el que necesita hacer sufrir a los demás, sino del sadismo psicológico. La conducta sádica de dominio y sometimiento necesita refuerzo para equilibrarse y el refuerzo le llega del carácter masoquista que tiende a someterse y a dejarse dominar. Eso convierte al sádico en dependiente, al contrario de lo que aparenta.

La persona que tiene tendencias masoquistas aparenta una dependencia evidente.

No es capaz de valerse por sí misma y necesita supeditarse a alguien. En cambio,

la persona que tiene tendencias sádicas aparenta autosuficiencia, fuerza y una elevada autoestima. Sin embargo, el sádico depende tanto del masoquista como el masoquista del sádico. Es un tándem perfecto, una solución patológica que refuerza ambas posturas inmaduras, consiguiendo un equilibrio enfermizo pero muchas veces duradero.

El sádico ama, desde luego, pero ama a su manera, es decir, ama a quien domina y porque le domina. Su amor es patológico, claro está, como también es patológico el amor dependiente del masoquista que se deja dominar y maltratar.

Caso

Jaime es el líder del barrio. Tiene numerosos amigos que lo visitamos casi diariamente y con los que ha establecido una relación muy estrecha. Tan estrecha que, apenas nos separamos de él, nos sentimos a falta de su compañía y de su protección. Él escucha nuestras confidencias, nos aconseja y nos habla como un padre a sus hijos. Él nos orienta en nuestras dudas y nos hace sentirnos queridos y amparados. Él es fuerte y sabio y siempre tiene una solución para nuestros problemas. Y nosotros nos sentimos profundamente queridos cuando estamos con él.

Una noche me llamó a casa, ya tarde, para decirme que no se encontraba bien.

No reclamaba asistencia ni ayuda, simplemente me dijo eso, que no se encontraba bien. Me sentí héroe, me sentí querido, me sentí elegido, me sentí honrado. Me había llamado a mí, no a otro. A mí.

Aquello se repitió dos veces en un espacio bastante amplio y siempre, mi sensación fue la misma. Yo era el preferido. Yo era el amado. Yo era san Juan en la última cena.

Una de las actividades que lidera Jaime es un grupo de análisis de situaciones paranormales, que funciona dos veces por semana bajo su dirección y en el que examinamos diferentes situaciones y experiencias vividas por cada uno de nosotros o por personas de nuestro entorno. Nadie falta nunca a las sesiones, en las que cada uno expone su asunto, correspondiéndole a Jaime la calificación del

caso y la prescripción de la conducta a seguir.

Hasta que, un día aciago, no tuve más remedio que faltar a una sesión por una causa grave, gravísima; cuando volví al grupo, me acerqué a Jaime para darle una explicación y susurrar una disculpa.

—Lo siento - empecé -. el otro día no..

—¡No te molestes en excusarte! - me cortó Jaime ásperamente -, ni siquiera nos dimos cuenta de que no estabas.

Me sentí no solamente dolido, sino anonadado, sobre todo porque noté cierto rechazo en el grupo. Decidí no faltar más, por nada del mundo. Pero, a los pocos días, un asunto de trabajo me llevó fuera de la ciudad y tampoco pude acudir a la sesión.

A la sesión siguiente, acudí temblando y me acerqué a Jaime, disculpándome con gran apuro. No sabía qué decir. Me sentía fatal, culpable, despreciable, pero tenia que conseguir su perdón fuera como fuera. Quise arrodillarme pero él ni siquiera me miró. Me hizo sentar con un gesto de desprecio e inició la sesión dirigiéndose a otro del grupo. Aquella vez me resultó mucho más evidente que todos me rechazaban.

Aquella noche, me fui a casa angustiado, con un malestar creciente que me ponía frío en el estómago. No me sentía capaz de prescindir del grupo y por nada del mundo hubiera querido romper mi amistad con Jaime. Él era mi guía, mi amigo, mi fuerza. Sin él, sin su apoyo, sin su guía, no sería capaz de enfrentarme a las pequeñas miserias que rodeaban mi vida.

Tras una noche de insomnio y angustia, decidí hablar con él francamente y pedirle, de todas las maneras posibles, que me perdonase; al fin y al cabo, mis faltas habían sido involuntarias.

Como no me atrevía a abordar la entrevista y no sabía cómo empezar, busqué apoyo y llamé primero a María Jesús, una compañera del grupo, pidiéndole que me orientase en la forma de recuperar la estima de Jaime y la estima del grupo.

—Eres un insensato - oí pasmado la respuesta de ella -, ¿cómo se te ha ocurrido irte a otro grupo y dejar el nuestro?

— Yo… ¡Yo no me he ido a ningún otro grupo! - protesté sorprendido y angustiado. Aquello era mucho peor de lo que yo esperaba, porque el enfado de María Jesús estaba impregnado de injusticia.

Después de mucho rogar y dar vueltas, conseguí que me dijera la

verdad: Jaime les había dado esa información, advirtiéndoles que no debían decirme nada, para dejarme en libertad de ir adonde quisiera.

—¿Donde quisiera? - grité entre lágrimas - y ¿adónde querría yo ir que no fuese con vosotros? ¡Por Dios! ¡Créeme!

Me sentí morir, pero no hubo manera de convencer a María Jesús de que Jaime estaba equivocado y de que mi deserción no era cierta.

Tres días después, tres días de agonía y de infierno, tres días de rogar, de suplicar, conseguí que Jaime me recibiera y traté de averiguar de dónde había sacado la falsa información.

—¡Yo no me he ido a ningún otro grupo! ¡No hay otro para mí más que tú! -

grité desesperado.

Con toda tranquilidad, Jaime me respondió que él no había dicho tal cosa y que yo debía pedir cuentas a quien me lo hubiera dicho. ¿Sería cosa de María Jesús?

Poco a poco, sentí que iba perdiendo la estima del grupo, en la medida en que perdía la estima de Jaime. Desde el día en que intenté hablar con él, dejo de tratarme con la bondad habitual y me trató con altanería rayana en el desprecio.

Yo resistí, resistí como pude porque no me sentía capaz de revolverme ni mucho menos de apartarme de ellos.

Un día, Jaime llegó a decirme que sería mejor que abandonase el grupo, porque había introducido en él la cizaña.

—¡Yo! ¡Yo he introducido cizaña en el grupo!

No recuerdo haber sufrido tanto en mi vida, ni siquiera con la muerte de mis padres. Por más que supliqué, Jaime no quiso admitirme de nuevo y los demás, como una piña, me fueron diciendo de uno en uno que, ya que compartía mis experiencias con otro grupo, mejor sería que me quedase con él y no rompiera la armonía del suyo.

Romper la dependencia que sentía para con Jaime y para con todo el grupo me llevó a una depresión, pero, con el tiempo y, sobre todo, con la distancia y con ayuda profesional, he llegado a concienciar de qué forma Jaime se había apoderado de mi voluntad y de la de los demás amigos, convirtiéndonos en una colección de muñecos dependientes

de sus decisiones. Seguramente, se había cansado de mi amistad y había aprovechado la coyuntura de mis dos faltas casi seguidas para despedirme y poner a todo el grupo en mi contra.

El grupo de amigos de Jaime se compone de personas débiles y dependientes necesitadas de apoyo, de estima, de orientación y de protección, incapaces de independizarse de su poder, que caen en sus garras tan pronto como les muestra la cara amable de la dependencia. Mientras todos se comportan conforme a sus deseos, él los premia con un afecto aparentemente sólido, pero, al menor fallo, prepara un castigo ejemplar. Se convierte en verdugo.

Recomendaciones

Lo indispensable en caso de ser víctima de maltrato es denunciar y, a continuación, solicitar ayuda profesional. No basta el apoyo de los amigos, ni la lectura de libros impactantes, ni los recursos de Internet. Los profesionales son los que nos pueden brindar orientación y ayuda válidas para superar nuestros problemas con nosotros mismos o con los demás. Un abogado experto en acoso o maltrato psicológico es el que mejor puede comprender y orientar a la víctima en su denuncia y en su comportamiento.

El maltrato psicológico se puede denunciar ante la Guardia Civil o la policía.

Los teléfonos 062, 112 y 016 atienden a las víctimas. Hay que tener en cuenta que, aunque la violencia psicológica no parece dejar secuelas visibles, los psiquiatras y psicólogos forenses sí son capaces de detectar y demostrar situaciones de maltrato o acoso, aunque las señales no sean perceptibles para otras personas.

Un psicólogo experto en estos temas es el que mejor puede ayudar a la víctima a sobreponerse a su situación, a afrontar el caso, a dilucidar los motivos que la han llevado a esa situación tanto a ella como a su verdugo, a protegerse, a salir de la espiral de la violencia para que no se cronifique, a acrecentar su autoestima y a mejorar sus habilidades. Es decir, a dejar de ser posible víctima de otro maltratador.

El Colegio Oficial de Psicólogos se encuentra en la dirección www.cop.es, donde se puede localizar el colegio provincial de la localidad correspondiente y solicitar la dirección del profesional más adecuado al problema de consulta.

La dirección anterior ofrece un mapa sensible en el que tocar o hacer clic en la autonomía correspondiente, para localizar a los

profesionales de cada provincia.

También se puede obtener ayuda psicológica en Internet, pero es imprescindible que se trate de ayuda profesional, no de charlatanería que, por desgracia, abunda tanto en la Red como en la televisión y otros medios de comunicación. Para localizar ayuda profesional, existen las direcciones siguientes: www.psicologia-online.com

www.cop.es (Colegios Oficiales de Psicólogos de España) Colegios Oficiales de Psicólogos de España:

Teléfono: 914 449 020 - email: secop@cop.es

www.ub.es/personal/psicoenl.htm (enlaces a recursos psicológicos en todo el mundo)

Armas defensivas para la víctima Caso

Cuando mi marido se jubiló, su comportamiento cambió totalmente. Se volvió agresivo, impaciente, sarcástico, celoso y maligno. Pasaba todo el día en casa y no me dejaba salir sola, más que a la compra. Me daba el dinero justo y no me permitía manejar dinero propio. A lo largo del día, tenía que oír mil veces que la casa estaba sucia, que la comida era mala, que la ropa estaba mal planchada o que gastaba “su” dinero en tonterías. Todo le parecía mal, todo le parecía feo y todo le parecía sucio. Solía humillarme diciéndome que era una inútil, que no servía para nada y que nunca le llegaría ni a la suela de los zapatos.

Intenté mil veces revolverme contra él, pero me hacía callar con una mirada o con una frase despectiva. Traté de llevarle la contraria, pero, a la hora de la verdad, me faltaron argumentos y bríos. Alguna vez quise gritarle que yo no era una inútil ni una puerca, pero las palabras se me quedaron en la garganta, hasta el punto de que llegué a padecer fuertes ronqueras que me impedían hablar normalmente. Sólo podía murmurar. Creo que fue de ahí de donde saqué mi fuerza.

Cuando me encontré sin apenas voz para protestar, mi propia debilidad me sirvió de defensa. Cada vez que mi marido me insultaba, yo me echaba a llorar. Al principio, en silencio, pero después me di cuenta de que podía llorar estrepitosamente y de que, entre sollozo y sollozo, era capaz de decir cosas que antes nunca me hubiera atrevido a decir. Empecé por defenderme y terminé por atacarle a mi vez. Era como si las lágrimas y los sollozos me arropasen.

Al principio, mi marido se sorprendió, pero no me hizo caso. Cuando empecé a llorar fuerte, se encogía de hombros y se iba, porque se dio

cuenta de que, dijera

lo que dijera, yo sólo le iba a responder con un llanto cada vez más estruendoso.

Cuando empecé a decirle cosas, a defenderme de sus ataques, se puso como una fiera y me gritó, pero yo seguí llorando y me seguí defendiendo. Finalmente pude gritarle todo lo que antes no le había podido gritar. Entre hipos y sollozos, le llamé impotente, inútil, viejo decrépito y le amenacé con abandonarle.

Naturalmente, se puso más furioso y me amenazó con matarme, pero yo, llorando a moco tendido, le dije que, si me tocaba, le rompería una sartén en la cabeza cuando estuviese durmiendo. Se lo dije llorando, pero se lo dije. Creo que le hizo mucho efecto, porque era lo último que se esperaba. Yo misma me sorprendí de mis redaños.

No puedo decir que mi matrimonio se haya arreglado. Después de mucho tiempo de peleas, gritos, amenazas e insultos, he encontrado la manera de defenderme y de contraatacar y ya no me siento una basura cuando él se mete conmigo. Eso es todo lo que he conseguido. Sé que nunca volveremos a amarnos, al menos, sé que nunca volveré a amarle. Tengo muchos años para marcharme de casa, así que, mientras lo tenga a raya, seguiré aquí. Por si las cosas empeoran, he solicitado una residencia para la tercera edad. La asistenta social de mi barrio me ha pedido un montón de papeles e informes y, mientras los consigo, siento que estoy haciendo algo por mí misma. Eso me da más fuerza contra los ataques de mi marido. Que, por cierto, ya no son tantos.

Las armas para defenderse no tienen necesariamente que ser agresivas. Hay quien se siente incapaz de agredir y, de hecho, las víctimas de una agresión suelen serlo por sentirse incapaces de devolverla. Defenderse no consiste necesariamente en pegar un puñetazo en la mesa y gritar ¡Ya está bien! ¡No aguanto más! El grito y el puñetazo pueden muy bien ser simbólicos. Una toma de decisiones y un propósito firme de que esa situación se acabó.

Tus armas pueden ser las lágrimas, el temblor de las manos, la voz entrecortada, el rostro oculto por un pañuelo, la cabeza baja, un murmullo apenas audible, una carta. Con todas o algunas de estas manifestaciones es posible decir “ya está bien”, “no aguanto más”. “¿Qué?” Pregunta el agresor/la agresora con cara de pocos amigos. Cualquiera se atreve a levantarle la voz. No es preciso. También se puede susurrar:

—Que ya no aguanto ni un segundo más, que ahí te quedas.

sin gritos, sin escenas, sin fuerza, pero con firmeza. ¿Eres incapaz de mirarle/mirarla? Tápate los ojos con las manos y gime o llora, pero dilo y hazlo.

Busca tus armas. Organiza tu defensa. Prepara tu estrategia. Lo más importante, una vez concienciada la situación, es recabar ayuda, buscar aliados y asesorarse.

Busca tus armas y reúnelas. Declarar la guerra entre sollozos es un arma válida, cuando uno (o una) no es capaz de declararla mirando al agresor con fuerza. No acceder al chantaje es un arma válida para resistir un tiempo, pero sólo un tiempo. No vale para toda la vida, a menos que realmente el ataque desaparezca.

Porque puede desaparecer un tipo de ataque para empezar otro distinto. Un arma vale, pero no sola. Hay que utilizar varias, las tuyas, las que tengas, las que consigas localizar. Cuantas más, mejor.

Tomar conciencia

Tomar conciencia significa aceptar plenamente que somos víctimas de una situación de violencia psicológica. Que alguien nos está haciendo daño de una u otra forma, porque nos está sometiendo a malos tratos, a un trato degradante, a un proceso de acoso, a un lavado de cerebro, a un chantaje emocional, o a cualquier otra forma de violencia psíquica. Tomar conciencia es imprescindible para poder obtener o dar la ayuda necesaria. Mal se puede ayudar a quien no lo desea o a quien no pone de su parte lo necesario para ayudarse a sí mismo. Si no hay una conciencia clara de la situación de maltrato, la víctima puede tener una etapa de claridad en que acepte la ayuda brindada y, a continuación, otra etapa de ofuscación en que deje de aceptar que necesita esa ayuda. Por tanto, es importante saber que quien tiene que tomar conciencia del maltrato no es el agresor, sino la víctima. Que no hay spot ni campaña capaz de hacer que el verdugo acepte que lo es, porque lo es por algo y ese algo es, para él, más importante que el sufrimiento de su víctima. El verdugo no cree serlo y, si lo cree, cree que la culpa es de la víctima. De la víctima, de las circunstancias o del Gobierno, nunca suya.Si eres víctima de trato degradante, de acoso psicológico o de violencia, no esperes que tu verdugo cambie de parecer, se arrepienta, tome conciencia o deje de ejercer espontáneamente. Eres tú quien debe actuar.

Identificar la agresión y al agresor Una vez concienciada la

situación de maltrato, de acoso o de violencia, el paso siguiente es identificar el tipo de agresión a que está sometida la víctima e identificar la persona del agresor, es decir desenmascararle. Cuando la violencia se produce en un medio reducido, como es la familia, no es difícil identificarlos, pero cuando se produce en un medio dilatado, como la empresa, el colegio, el club social, es decir, el medio ambiente lejano, a veces, es más complicado.

Para identificar al agresor, primero hay que identificar la agresión. ¿Cómo te están agrediendo? La agresión es lo que hace sentir mal, lo que produce culpa, lo que obliga a hacer cosas sin querer hacerlas. La agresión es lo que provoca miedo.

Tomar la decisión firme de defenderse El mecanismo es complejo pero se puede describir con sencillez, paso a paso:

•La persona que sufre el maltrato, toma conciencia de ello y de que es necesario terminar con esa situación. Terminar con la situación supone romper la relación con quien la maltrata, ya sea una ruptura física o psicológica. Puede tratarse de romper con la pareja, de romper la situación de dependencia o de romper la relación de chantaje con un familiar, un amigo o un compañero. En todo caso, se trata de un "se acabó". Se acabó vivir contigo, se acabó tolerar que me manipules, se acabó aguantar tus ofensas, se acabó aceptar ciegamente todo lo que tú digas, se acabó mi sometimiento… En definitiva, la decisión es de plantarse y romper algo.

•En el mismo momento de plantearse la idea, incluso remota, de romper lo que sea, la persona se carga de angustia. Angustia ante el fin de la relación, angustia ante el fin de la dependencia, angustia ante el enfrentamiento, angustia ante lo que va a venir después. Sobre todo, angustia sin objeto, como dice Freud, ante lo desconocido. Porque, por mucho que nos imaginemos lo que va a suceder, la carga emocional nos lleva más allá y el temor al enfrentamiento se convierte en temor a morir. "Me va a matar", "Si le digo eso, me mata".

•Tan pronto surge la angustia, el mecanismo de la obsesión acude al quite y actúa para apaciguar el malestar, aportando su duda eterna. "¿Estoy seguro de que es ella la que me está haciendo eso?", "¿Seguro que me está chantajeando?", "¿No será un malentendido?", "A ver si me estoy equivocando y luego ya no tiene remedio", "Después de todo, tampoco es tan malo, tenemos muchos ratos buenos", "Al fin y al cabo, es mi trabajo, y en todos los trabajos hay que aguantar", "Quizá deba replantearme las cosas, una madre es una madre".

•Como la situación de maltrato continúa y la víctima ya ha tomado conciencia, la voluntad pone también su granito de arena para insistir en que hay que acabar, que ya está bien, que así no puedo seguir, que esto es un infierno y, al instante,

allí está la obsesión para hacerle pensar todo lo contrario. El caso es paliar la angustia y paliar la angustia supone abandonar la decisión, con un engañoso

“demos tiempo al tiempo” o “esperaré un poco más a ver si se da cuenta”.

Cualquier trampa es buena con tal de eliminar la angustia.

•Como la única forma de eliminar la angustia es abandonar la decisión, aunque sea con el engaño de “por un tiempo”, el resultado es dejar las cosas como están.

Ni ruptura ni enfrentamiento.

Reforzar la autoestima

Reforzar la autoestima viene a decir quererse más, pero no es posible aprender a quererse más como quien aprende una lección. Si no te quieres lo suficiente o si la víctima de la agresión es tu familiar, tu amigo o tu amiga y no se quiere lo suficiente, no va a aprender a quererse ni va a aumentar su amor hacia sí mismo por mucho que tú o yo pretendamos explicárselo.

Reforzar la autoestima no se aprende en un libro. Elevar la autoestima de alguien no consiste en decirle que tiene que quererse más. Para esto, como para todo lo que implique un cambio conductual, un cambio en los sentimientos, en la forma de ser, en el enfoque de la vida y de uno mismo, es necesario contar con ayuda psicológica, con ayuda especializada. Ni libros, ni consejos, ni mucho menos sortilegios y encantamientos, que sólo sirven para engañarnos algún tiempo con ayuda de la sugestión, para caer después en una sima más profunda.

Consigue ayuda profesional. Tu médico de familia, el Colegio de Psicólogos de tu provincia te aconsejarán el tratamiento o método adecuado.

Romper la dependencia

La dependencia se disfraza a veces de amor o de amistad y crea unas cadenas tan sólidas que resulta prácticamente imposible separarse de

la persona con quien tales lazos se han establecido. Se disfraza de amor, pero no es amor, porque estamos hablando de violencia y de sufrimiento y el amor no genera sufrimiento, sino felicidad. El amor da vida y no dolor ni destrucción.

Romper la dependencia no es, en absoluto, cosa fácil y no hay que subestimar los peligros y los problemas que supone. Romper la dependencia empieza por entender que se trata de eso, de dependencia, y no de amor, amistad, culpabilidad o agradecimiento. Es importante tomar conciencia de que el sentimiento que te une a la persona que te hace sufrir no es amor y, sobre todo, que no es amor lo que une a esa persona a ti. Cuando el amor trueca la vida y la felicidad en angustia, malestar, culpabilidad, temor y obsesión, se convierte en una pesadilla.

Y, si es una pesadilla, no es amor ni afecto ni amistad ni compañerismo ni camaradería. Piénsalo.

Pero una cosa es reconocer que el amor es dañino, neurótico, negativo o indigno y otra es ser capaz de romper. Hay que dejar la ruptura para una etapa posterior.

De momento, sólo hay que tomar conciencia de que el asunto es inconveniente, de que no genera sino infelicidad y de que se basa en una falacia. Una falacia inventada por nosotros mismos, en nuestra necesidad imperiosa de rellenar ese hueco que la carencia de afecto nos ha dejado.

Observa valientemente tu situación a la luz del entendimiento y date cuenta de que romper la dependencia con esa persona no supone romper nada. Sólo se trata de averiguar con qué o con quién te estás enfrentando. No es una persona con todas sus virtudes y todos sus defectos, sino una representación cargada de emociones y fantasías, una imago engañosa que has adornado para mejor adorarla. Aunque sea tu madre, tu pareja, el amor de tu vida.

Si no te sientes capaz de acabar de una vez por todas con la situación de maltrato

psicológico a que te somete tu pareja, tu familiar, tu amigo, tu compañero, organiza una estrategia que te permita llegar, poco a poco, a la finalidad irrenunciable de terminar con eso.

Para llegar a la ruptura emocional, hay dos estrategias:

•Preparar el camino.

•Que no se sepa.

Preparar el camino supone ir destruyendo, poco a poco, los lazos de la dependencia. Ante todo, es preciso que comprendas que la dependencia es un proceso de asociación. Todos los actos de nuestra vida, nuestro aprendizaje, se componen de asociaciones. Aprendemos asociando unas situaciones a otras, unos movimientos a otros. Aprendemos a conducir asociando una situación, por ejemplo, un árbol o un objeto en el camino, con una serie de movimientos, como pisar el freno, girar el volante, cambiar de marcha, etc. Esos actos o movimientos se automatizan con la repetición y responden globalmente ante la situación conocida, en que un objeto aparece en el camino.

Cuando se inicia una relación afectiva, se produce, de algún modo, un aprendizaje; eso quiere decir que se establecen asociaciones entre objetos determinados, por ejemplo, una melodía o un paisaje, con situaciones relacionadas directamente con la persona amada. Esas asociaciones establecidas se refuerzan con la repetición de la costumbre y llegan a formar parte de la relación afectiva o amorosa. Se establecen asociaciones con la hora o el lugar de encontrarse. Con acciones que antes de establecer la relación se llevan a cabo a solas, por ejemplo, ir a determinados sitios. Hay quien no consigue entrar en un café después de una ruptura amorosa, porque se ha establecido una asociación entre ese lugar y la persona amada.

Siempre establecemos asociaciones entre fechas, lugares, actos, situaciones, colores, sonidos, etc. con las personas que amamos o con las personas a las que nos une una relación de afecto o amistad. Si la relación es de dependencia, las asociaciones pueden ser mucho más fuertes, pero es importante saber que, por muy consolidadas que estén estas asociaciones, son siempre temporales. Es decir, se pueden romper, aunque más difícilmente cuanto más fortalecidas estén por la repetición y el refuerzo.

Todas las asociaciones son costumbres que van a recordarnos dolorosamente al objeto perdido, el día que dejemos de verle. Por tanto, mejor es empezar a modificarlas, recortándolas y espaciándolas lo más posible. Y, siempre, sin perder de vista el objetivo final, que es la ruptura definitiva.

En cuanto a “que no se sepa” significa que es imprescindible guardar el secreto.

Si quieres romper una relación de dependencia con una persona y

empiezas por decírselo, todo lo que conseguirás será empeorar la situación. Advertir de tu intención de romper una situación perversa o tóxica sólo servirá para poner sobre aviso a tu agresor, para que lo tome como una amenaza y prepare su estrategia de contraataque y para darte a ti mismo/misma un plazo engañoso de seguirte engañando un poco más.

Organizar la resistencia

La resistencia consiste en prepararte para aguantar hasta que la ayuda psicológica haga su efecto y hasta que la ayuda legal consiga su fin. Organizar la resistencia requiere el empleo de algunas de tus armas y recursos. Una de ellas es la charla interna que veremos más adelante. Otra, no acceder a la manipulación. La tercera, contar con aliados.

Si tu caso es un caso de manipulación mental o chantaje afectivo, un arma que puedes emplear al menos temporalmente, hasta la solución definitiva, es la ausencia de refuerzo. Sabemos que toda conducta va encaminada a lograr un fin y, si no lo logra, antes o después se extingue. El manipulador y el chantajista actúan para atrapar a su víctima en los hilos de la culpabilidad, del temor a quedar mal, al enfado y a la ruptura de relaciones. La única forma de evitar que el manipulador manipule es no dejarse manipular. Y la única forma de evitar que el chantajista chantajee es no dejarse chantajear. Dicho así, es obvio que suena a algo imposible de llevar a cabo, pero es una defensa muy valiosa que puede, en algunos casos, terminar con la conducta chantajista. En otras situaciones más comprometidas puede al menos paliar los resultados perversos de esa relación mientras se toman decisiones más importantes. Y ésas pueden tomarse una vez obtenida la ayuda profesional necesaria.

Para organizar tu resistencia, es muy importante abandonar de una vez por todas el aislamiento y la soledad. Entender que tu caso no es tu caso, sino el caso de todas las personas que te aman, que te aceptan, que te entienden o el de todas las personas que sufren una situación similar a la tuya.

Para organizar tu resistencia, por tanto, es necesario contar con otras personas, buscar aliados.

Buscar aliados

Entre las nuevas estrategias que el agresor despliega, está el mostrarse como víctima de un malentendido, para convencer a los demás de que todo se debe a la imaginación de quien le acusa, de que es una

exageración debida a una mente enferma. Con todo esto logrará, al menos, sembrar la duda entre los posibles partidarios de la víctima.

Aliados son tus amigos, tus familiares o tus compañeros. Cualquiera que sea capaz de sentir empatía podrá ponerse en tu lugar y aliarse contigo para prestarte ese mínimo apoyo que necesitas para arrancar, para recabar ayudas profesionales y para mantener el tipo mientras todo se pone en marcha y actúa a tu favor.

Aliados son todos los que están pasando por lo que tú estás pasando y están ahí para darte ayuda, para brindarte ideas, para prestarte su apoyo y su comprensión.

Tus aliados han de ser personas dispuestas a escucharte porque, si te encuentras en circunstancias dolorosas, la catarsis verbal es fundamental. Es imprescindible contar con alguien en quien puedas volcar tus malestares, que te escuche sin juzgarte, sin reprocharte, sin culparte. Alguien objetivo y neutro que se limite a dejarte expresar todo lo que llevas dentro y necesitas manifestar de alguna manera.

La charla interna

La charla interna es un mecanismo que puede conducir a la catarsis verbal. Es la conversación que uno mantiene consigo mismo cuando se enfrenta a determinadas situaciones y en la que se plantea numerosas preguntas, se responde, se discute y llega a un acuerdo consigo mismo. La charla interna es un mecanismo poderoso porque permite desmenuzar y analizar una situación. Es algo parecido a lo que comúnmente llamamos “consultar con la almohada”. Un debate con uno mismo, en el que se intelectualiza y estudia una situación.

La charla interna se inicia con una pregunta, ¿por qué hago esto? o ¿qué me está pasando? y sigue con una discusión de respuestas y contrarrespuestas que puede arrojar luz, cambiar el rumbo de una acción o, si las cosas se ponen difíciles, meterse en una encrucijada cuyo análisis y/o salida puede quedar para otro momento. El interlocutor siempre está presente.

Es importante saber que ese discurso propio, el que llamamos charla interna, depende del estado de ánimo. Lo que muchas veces se somete al intelecto y resulta una acción clara en un sentido, en otras ocasiones, resulta de forma diferente u opuesta.

Si has tomado la decisión irrevocable de romper una amistad, un lazo amoroso o una relación de dependencia, ten en cuenta que el curso de la charla interna se puede modificar por situaciones emocionales y que

lo que inicies con la intención de reforzar las malas experiencias y los sufrimientos vividos junto a la persona indigna de tu afecto, se puede torcer y encaminarse, casi sin notarlo, hacia motivos y soluciones que permitan reanudar la relación. Esto se da con frecuencia cuando el deseo, la angustia o la dependencia acucian. Es importante saber que se trata de una intervención de la fisiología en el curso del pensamiento. Recuerda que hay un caballo perverso, tu cerebro irracional, que trata de conducirte al abismo desoyendo las instrucciones del auriga, que es tu cerebro racional.

El papel de la charla interna puede ser reconducir la situación hacia el cumplimiento de la decisión tomada, aunque las emociones tiendan hacia otro camino. No hay que olvidar que la charla interna es totalmente consciente y voluntaria, así que no hay motivo para que yerre el objetivo. Es la negociación que tu cerebro racional, lógico, mantiene con tu cerebro irracional. Es la pugna entre el auriga y el caballo indómito.

Buscar ayuda profesional

Frente a los impedimentos para llevar a cabo la decisión, la solución más rápida y expeditiva es buscar ayuda profesional. La víctima de malos tratos precisa dos clases de ayuda profesional. En primer lugar, ayuda psicológica. En segundo, ayuda legal.

La ayuda psicológica es imprescindible cuando se presenta la obsesión, la duda enloquecedora “¿no me estaré equivocando?”, “¿no debería darle otra oportunidad?”, que impide mantener la decisión firme y seguir adelante. La ayuda psicológica es imprescindible cuando la angustia se hace insoportable y nos conduce a continuar, a “dar tiempo al tiempo”, para no enfrentarnos a una situación de ruptura, de poner las cosas en su sitio, que nos parece imposible.

La ayuda psicológica consiste en reducir el nivel de angustia para que la idea de seguir adelante con la decisión tomada resulte soportable. Consiste en romper la duda obsesiva para tener claro que quieres terminar de una vez. La ayuda psicológica es la ayuda de un profesional que te aporte la fuerza suficiente para mantener tu decisión y que sepa movilizar tus recursos, que los tienes, en la dirección correcta, sin vueltas atrás ni arrepentimientos.

Hay muchos métodos de ayuda psicológica. Desde los ansiolíticos para pulverizar la angustia y convertirla en paz hasta la psicoterapia de grupo o individual. La psicoterapia de grupo es muy productiva, porque el grupo se solidariza, ayuda, impulsa, remueve, moviliza y

cataliza muchas cosas escondidas en nuestro interior.

Pero es importante no equivocarse y no confundir la psicoterapia con una de las muchas ofertas trasnochadas de magia y charlatanería que pueblan la televisión, la radio, las revistas y, por supuesto, Internet.

Por desgracia, existen numerosas falsas terapias que, además de engañosas, son nocivas, porque crean falsas expectativas que sólo conducen a confusión, a

decepción y, en el peor de los casos, a la desesperación. Uno de los peligros de las terapias nocivas es la creación de dependencia, en que el paciente cree que el terapeuta es un semidiós que va a librarle mágicamente de su problema. Otro de estos peligros es la adherencia a un tratamiento inoperante, que se prolonga eternamente a costa del bolsillo del paciente y sin dar frutos.

Un buen punto de partida para empezar a recabar ayuda profesional es el médico de familia. Él puede orientarte, aconsejarte, dirigirte y, si es preciso, recetarte algo que reduzca el nivel de ansiedad y rompa el pensamiento obsesivo. Muchas veces, no hace falta recurrir al psiquiatra.

En cuanto a la ayuda psicológica, lo mejor es dirigirse a una institución capaz de recomendar a un profesional honrado y eficaz. El Colegio de Psicólogos puede ser una de ellas. El directorio de profesionales de Medicina, Psicología y Psiquiatría, otra. La Seguridad Social cuenta también en sus filas con psicólogos que pueden dar el tratamiento adecuado. El médico de cabecera puede informar al respecto.

Ayuda

Recuerda:

El Colegio Oficial de Psicólogos se encuentra en la dirección www.cop.es, donde se puede localizar el colegio provincial de la localidad correspondiente y solicitar la dirección del profesional más adecuado al problema de consulta.

La dirección anterior ofrece un mapa sensible en el que tocar o hacer clic en la autonomía correspondiente, para localizar a los profesionales de cada provincia.

También se puede obtener ayuda psicológica en Internet, pero es imprescindible que se trate de ayuda profesional, no de charlatanería

que, por desgracia, abunda tanto en la Red como en la televisión y otros medios de comunicación. Para

localizar ayuda profesional, existen las direcciones siguientes: www.psicologia-online.com

www.cop.es (Colegios Oficiales de Psicólogos de España) Colegios Oficiales de Psicólogos de España:

Teléfono: 914 449 020 - email: secop@cop.es

www.ub.es/personal/psicoenl.htm (enlaces a recursos psicológicos en todo el mundo)

Los teléfonos 062 ó 112 atienden los casos de maltrato El teléfono 016 atiende los casos de violencia de género.

Pedir ayuda legal

La ayuda legal es también imprescindible para terminar con las situaciones de maltrato que requieren la intervención judicial para resolverse.

Parece que la violencia psicológica no deja una señal evidente que se pueda presentar en un juicio o que un forense pueda analizar para presentar una prueba ante el tribunal. Es decir, no deja una señal que puedan percibir los ojos de un profano, pero sí deja una señal que pueden percibir los ojos de un experto.

Los daños psicológicos o físicos derivados de la violencia psicológica pueden ser determinados por un psicólogo o un psiquiatra forense adscrito al juzgado, por encargo del juez. Este procedimiento se denomina peritaje oficial. También se puede aportar un informe elaborado por un psicólogo o psiquiatra privado, es decir, no forense. Luego, como siempre, depende de la aceptación de la autoridad judicial correspondiente.

Notas

5 Graciela Ferreira (1992): Hombres violentos, mujeres maltratadas. Ed.

Sudamericana, Buenos Aires.

6 Fuente: Violencia doméstica: un marco conceptual para la capacitación del

personal de salud, Instituto Mexicano de Investigación de Familia y Población,

A.C. (IMIFAP) y. Population Council.

7 Publicado por editorial Paidós, Madrid, 2009.

Capítulo 4

Violencia, maltrato y acoso

La violencia psicológica no es una forma de conducta, sino un conjunto heterogéneo de comportamientos, en todos los cuales se produce una forma de agresión psicológica.

•En todos los casos, es una conducta que causa un perjuicio a la víctima.

•Puede ser intencionada o no intencionada. Es decir, el agresor puede tener conciencia de que está haciendo daño a su víctima o no tenerla. Eso es desde el punto de vista psicológico. Desde el punto de vista jurídico, tiene que existir la intención del agresor de dañar a su víctima.

•La amenaza se distingue de la agresión, pero la amenaza es una forma de agresión psicológica. Cuando la amenaza es dañina o destructiva directamente, entra dentro del campo de la conducta criminal, la que está penada por la ley.

•La violencia psicológica implica una coerción, aunque no haya uso de la fuerza física. La coacción psicológica es una forma de violencia.

La violencia psicológica se viste con mil ropajes, pero todos tienen en común las características anteriores. Entre las muchas formas de violencia psicológica, trataremos del maltrato psicológico, del acoso psicológico y de la manipulación mental.

La espiral de la violencia

La violencia genera una espiral de daño en el que la víctima se introduce con mayor lentitud o rapidez y no es fácil que salga de ella si no es con ayuda profesional, con tiempo y con recursos personales.

La víctima infantil de hoy es muy posible que mañana sea verdugo y acosador de otros. La víctima de maltrato familiar, de violencia de género, de acoso laboral de hoy es posible que mañana sea quien maltrate, quien violente o quien acose a sus propias víctimas.

Pero no es imposible salir de la espiral de la violencia y romper la cadena del maltrato. La empatía, el apego y todos esos valores sociales que aprendemos con la educación y que marchan a lomos del caballo blanco de Platón y bien dirigidos por la lógica del auriga pueden hacer el milagro. Félix lo consiguió y nos lo contó como sigue:

Caso

Estudié Formación Profesional en la escuela de una importante empresa estatal.

Entré en ella lleno de entusiasmo, dispuesto a todo. Pero lo que no sabía es que el inicio de mis estudios iría acompañado de unos rituales de iniciación realmente satánicos.

Éramos los novatos, los niñatos recién llegados. Un grupo de alumnos mayorzotes nos esperaba para desahogar en nosotros su necesidad de ejercer un poder malentendido y abusivo. Nos sometían a toda clase de rituales humillantes. Nos quitaban el bocadillo, nos obligaban a desnudarnos; cuando íbamos a salir, formaban un pasillo que teníamos que atravesar entre golpes,

empujones, escupitajos, patadas, zancadillas, insultos y cuchufletas. Fue un verdadero calvario. No podíamos quejarnos porque los chivatos estaban condenados a un maltrato mucho peor.

Al cabo de unos años, mi posición giró ciento ochenta grados. Entonces me convertí en uno de los “mayorzotes”. Hubiera podido vengarme y continuar la cadena del maltrato, sometiendo a los novatos al mismo trato degradante al que me habían sometido a mí. Pero no lo hice.

Me di cuenta de que yo no disfrutaría con eso. Supe que yo no necesitaba agredir a otros más débiles para sentirme más fuerte, sino todo lo contrario. Entendí que me sentiría más fuerte no haciéndolo.

Expuse estas ideas ante mis compañeros, les recordé el calvario que sufrimos y conseguí que la mayoría de mis compañeros de curso pensaran como yo. Hubo otros, los menos, que prepararon novatadas para los nuevos alumnos, pero solamente bromas, sin hacerles daño, porque los demás les advertimos que no pensábamos permitirlo.

Félix y sus compañeros rompieron la cadena del maltrato, porque tenían capacidad de empatía, recordaron los sufrimientos que habían padecido y no quisieron que sus compañeros más jóvenes los sufrieran. Ellos ya habían sufrido bastante y, probablemente, también lo habían hecho las promociones anteriores.

La empatía les hizo sentir lo que sentirían los novatos y decidieron no continuar.

Hoy se siente orgulloso de no haber sido agresor aunque fuera agredido.

Los personajes de la violencia cotidiana Todos los personajes del maltrato y de acoso psicológicos, ya sean víctimas o verdugos, se encuentran en cualquier rincón de la vida cotidiana. Como ya estamos sensibilizados a la existencia de este tipo de violencia y abusos, podemos mirar a nuestro alrededor y descubrir casos de todos los tipos. Veamos a continuación algunos personajes y situaciones típicos de la violencia psicológica.

El verdugo casero

Caso

Marcos es el vecino más simpático, agradable y divertido de la urbanización.

Nadie como él para conseguir una tarde entretenida. Si se reúnen varios amigos, él es el actor principal. Si sale con su mujer y otra pareja, siempre conoce el sitio más agradable. Todo el mundo le aprecia.

Sin embargo, en su casa, la vida no es tan fácil, sobre todo para el mayor de sus hijos y para su mujer. Si el chico llega tarde, hay bronca, pero bronca áspera y amenazadora. Y, si es la mujer la que se retrasa, los insultos y las palabrotas retumban por toda la casa. ¡Ay de quien proteste! ¡Ay de quien se atreva a levantar la voz, a discutir o a interponerse entre el agresor y el agredido! Las iras de Marcos se vuelven inmediatamente hacia él, sin dejar por ello su objetivo anterior.

El motivo expreso es siempre el mismo.

—A saber dónde habrás estado, a saber con quién habrás estado.

—No me cuentes cuentos porque yo no soy idiota. A mí no me

engañas tú, ¿qué te has creído?

Siempre hay una desconfianza indestructible, irreducible por la lógica y, naturalmente, insoslayable. Siempre busca un motivo oculto, una segunda lectura.

Afortunadamente, jamás levantó la mano contra su familia, pero la vida en común se convierte en un infierno, cada vez que alguien "transgrede" la norma rígida y severa. Si alguno trata de explicarlo fuera del hogar, de comunicarlo a

un amigo, a un vecino, a un conocido, la reacción no se hace esperar:

—¿No estarás sacando las cosas de quicio? Exageras.

El verdugo casero es una personalidad patológica descrita por Heuyer y Sofía Mongenstern, cuya principal característica es ejercer la malignidad de forma selectiva, únicamente sobre los miembros de su familia, excluyendo a cualquier otra persona[8]. Se distinguen dos tipos diferentes: los activos, que se caracterizan por la megalomanía y la desconfianza, y los pasivos, cuyo aspecto principal es oposición disimulada, lenta y con explosiones emocionales similares a los ataques epilépticos.

En el caso de Marcos podemos observar que se trata del tipo activo. Es desconfiado, ejerce su malignidad exclusivamente sobre su familia y su megalomanía aparece tras la máscara social de hombre alegre, mundano, divertido, que siempre es la estrella de las reuniones.

La mujer castrante

Caso

Ángel y Laura tenían un perro. Un pastor alemán al que adoraban. Tanto le querían que Ángel pensó que el perro estaba solo y que una compañera terminaría de hacerle feliz. Laura estuvo inmediatamente de acuerdo.

En un periódico local, encontraron un anuncio de una familia que necesitaba desprenderse de una perra loba. La regalaban a quien la cuidase bien.

Telefonearon y les dieron una cita. Llegaron a la casa y les entregaron a la perra, no sin antes encomendarles muy bien su cuidado.

La perra no era de raza. Era pequeña y tenía las patas delgadas. No se

podía comparar al precioso pastor alemán pero ya Ángel había tomado la correa y se dirigía feliz hacia la puerta. Laura le siguió sin decir palabra.

Pero, cuando llegaron a la calle, se detuvo para mirar de frente a su marido y le increpó con una nota de desprecio en la voz:

—¡Vaya una birria de bicho! ¿Te das cuenta de qué porquería de cachorros van a tener? ¿Y a ti te gusta esa lagartija?

Ángel no contestó. Estaba acostumbrado a aquella clase de comportamientos de su mujer. Metieron a la perra en el coche y partieron.

La mujer castrante es un concepto psicoanalítico. La mujer castrante castra al hombre que tiene a su lado, pero no lo castra físicamente como aquella famosa

norteamericana que cercenó el pene a su marido porque la engañaba con otras mujeres. La mujer castrante castra psicológicamente al hombre que tiene al lado.

Obstaculiza sus iniciativas, anula sus actividades, destruye su autoestima, su confianza en sí mismo. Su objetivo es convertirle en un pelele sin seguridad ni alientos para actuar por sí mismo, entre otras cosas, porque está convencida de que es un inútil, un títere que no merece tener al lado una mujer como ella. Es una forma de acoso psicológico, de maltrato y violencia morales que se da con mucha frecuencia.

En el caso de Laura y Ángel, ella aparenta complacerle recogiendo a una perra que a él le agrada. Podía haber rechazado al animal cuando comprobó que no era de raza, pero permitió que su marido saliera a la calle ufano y feliz, llevando a su perrita sujeta por la correa, para entonces castrar su satisfacción y convertir su alegría en amargura.

La buena chica

Caso

Cuando Arturo abandonó a Lola, su familia, sus amigos, todo el mundo se sorprendió. Nadie lo esperaba. Ella siempre había dicho que eran muy felices, que todo marchaba sobre ruedas y que Arturo era un marido ideal. Nadie hubiera podido suponer que la engañaba con otra mujer y que un buen día la iba a abandonar por ella.

Y, si todos se sorprendieron con la noticia, mucho más cuando Lola, de uno en uno, confesó que estaba al tanto de la deslealtad de su marido.

La buena chica es el caso opuesto al verdugo casero. Es la esposa fiel, la hija amantísima, la mujer bondadosa, sumisa y sacrificada, que calla, perdona y niega todo lo malo o negativo que suceda de puertas para dentro. Por eso es la víctima ideal del sádico, del maltratador y del acosador. La buena chica tiene su vida organizada en departamentos perfectamente coordinados y dirigidos. Todo en ella es perfecto. Al menos, así lo cuenta. Su vida puede ser un verdadero infierno pero ella narra su día a día como un rosario de dichas, como una secuencia de situaciones perfectas. Ella es buena y las personas que la rodean son buenas.

—Nos queremos muchísimo - cuenta, cuando, en realidad, su pareja la insulta, la desprecia y la maltrata en la intimidad del hogar. No lo cuenta así por engañar ni por defender a su verdugo, sino porque se ha empeñado en dar una imagen perfecta y el maltrato no puede empañarla.

La buena chica es un personaje del maltrato psicológico y no tiene necesariamente que ser una mujer. También puede ser un hombre que mantenga ese comportamiento. Sus motivos son siempre el mecanismo de negación. Aquí no pasa nada malo, aquí nadie levanta la voz a nadie, aquí no se falta al respeto, aquí todo es dicha y amor.

La buena chica aprende ese mecanismo en su infancia, para negar la realidad de un hogar en el que los insultos, las regañinas y los malos tratos son la tónica diaria. Pero ella no puede mostrar esa imagen sórdida en el colegio elegante al que la llevan sus padres. El mecanismo de negación le impide pedir ayuda, porque a nadie se le ocurre que en realidad su vida sea un desastre.

El matón del barrio

El matón del barrio es un chico que utiliza la intimidación para maltratar a sus víctimas. Los malos tratos pueden ser físicos o psicológicos, pero siempre dirigidos hacia alguien más débil. Chicos más pequeños, más tímidos, más pobres, menos sanos, enfermos, discapacitados, desgraciados. Su forma de maltratar son las burlas, los empujones, las bromas de mal gusto y, a veces, las zancadillas y los golpes. Y, a todo esto, tenemos que añadir la herramienta perfecta para maltratar y acosar: las redes sociales, que le permiten enviar mensajes hirientes, compartir fotografías humillantes o planificar

actividades perversas en grupo para divertirse a costa de la víctima.

El matón maltrata solo o en pandilla. Si es en pandilla, él es el jefe y los demás le siguen y le imitan. Sus malos tratos producen en la víctima la sensación dolorosa del rechazo del grupo, de ser distinto, de no pertenecer al grupo, ya sea la escuela, el barrio o el centro social.

El matón del barrio necesita intimidar y maltratar a los demás para demostrar que es fuerte, para demostrarlo a los demás y para demostrárselo a sí mismo.

Porque está convencido de que en la fuerza radica el poder y de que él es poderoso.

Generalmente se trata de chicos no muy inteligentes, de gran tamaño y, en la mayoría de los casos, proceden de una familia permisiva, donde han encontrado escasa oposición a su necesidad de autoafirmación. Hablamos de ellos en el epígrafe dedicado a inseguridad y prepotencia.

No resulta fácil averiguar la existencia de un caso de intimidación, porque la víctima normalmente lo oculta por vergüenza, pero sí hay una sintomatología clara. Cuando un niño o un adolescente rehúsa asistir al colegio o ir al polideportivo o al centro social en que se reúne habitualmente, sin existir motivo aparente alguno, conviene indagar. Si los padres insisten, en lugar de declararlo, finge enfermedades y busca subterfugios. Declararlo es cosa de cobardes, de

“niñas” o de “mariquitas”.

La madre perversa

Caso

Rafael es más alto que su madre. Cuando ella se acerca a hablarle, se aproxima mucho a él y, entonces, levanta la cabeza y la echa hacia atrás, elevando al hablar los labios hacia el rostro de su hijo. En aquellos momentos, es la personalización de la coquetería.

Cuando su madre le habla así, Rafael es incapaz de negarse a nada. Nunca tuvo novia ni amiga y apenas se le conocen un par de amigos. Todo su afecto se vuelca en su familia, especialmente en su madre.

He observado que, con las mujeres, se comporta como un autómata. Darle un beso de amistad es como besar a un maniquí. Hay que moverle a derecha e izquierda y aproximar la mejilla a su mejilla.

La madre perversa es la que protege a su hijo hasta el punto de no permitirle independizarse ni constituirse como individuo, sino que lo mantiene apegado a ella, débil y dependiente, durante toda la vida. La madre perversa es la que no permite que otra persona le arrebate el amor de su hijo y recurre para ello a cualquier estrategia, aunque sea coquetear con él abiertamente, incluso en público (yo presencié la escena del caso anterior, que tuvo lugar en una fiesta familiar), como la madre de Rafael.

La madre perversa organiza cualquier tipo de ataque psicológico contra el hijo que se atreva a desmandarse y a tratar de campar por sus respetos.

—Ojalá no creciera nunca.

La madre perversa sobreprotege a su hijo para impedirle que crezca, que se independice, que se haga mayor, que se convierta en una persona adulta y autónoma y así poder disponer siempre de él, tener siempre en su mano las riendas de la vida del hijo. La madre perversa, también llamada “madre castrante”, corta de raíz las posibilidades de crecer y emanciparse y mantiene siempre su sombra sobre las actividades del hijo.

El padre-esposo

El padre esposo es igual que la madre perversa y ejerce su protección desmedida sobre la hija, a la que considera un objeto de su propiedad, que ningún otro ha de venir a disputarle.

Caso

Celebrábamos la boda de mi prima Loli y, entre bromas y risas, el cura se dirigió a mi padre:

—Bueno, don Alfonso, a ver cuándo casamos a Pepita.

La respuesta de mi padre fue la que yo esperaba:

—Esta se casará cuando tenga cuarenta años.

Yo lo esperaba porque sabía que mi padre no estaba dispuesto a desprenderse de mí. Todos los chicos que se me acercaban le parecían tontos o demasiado listos, viejos o demasiado jóvenes, pobres o demasiado ricos. Ninguno era adecuado para mí. Y yo veía pasar el tiempo y los pretendientes. Algunos no me gustaban mucho pero, si me gustaban, era igual. Ni siquiera me permitía salir con ellos.

Un día, me escapé con un chico que me gustaba mucho. Fuimos a una fiesta que celebraba un amigo suyo. Estando en la fiesta, tuve miedo de lo que iba a decir mi padre cuando volviera a casa y, en previsión, se me ocurrió llamarle por teléfono para darle una explicación.

Cuando supo donde estaba, se enfureció y me dijo que tomase un taxi

inmediatamente para volver a casa. La madre del chico que nos había invitado a la fiesta se puso al teléfono para convencer a mi padre.

—Mire, señor - le dijo - yo le aseguro que ésta es una casa de todo respeto.

Mi padre contestó:

—No lo pongo en duda, señora, pero si mi hija no está aquí dentro de un cuarto de hora, voy yo a buscarla.

Conteniendo las lágrimas como pude, me puse el abrigo para marcharme. Lo que más me dolió fue el comentario de la dueña de la casa:

—¡Qué pena! ¡Con lo mona que eres!

El padre de Pepita, con la excusa de velar por la seguridad y el honor de su hija, la somete a un trato degradante, limitando sus actividades sociales, frustrando sus expectativas amorosas y humillándola ante otras personas. Él hubiera querido que su hija fuera también su mujer, no en el plano sexual, al menos, conscientemente, pero sí en el plano social, teniéndola siempre a su lado, a su servicio y ufanándose de ella ante sus amigos, pero como un objeto del que podía disfrutar y presumir, no como una persona con derecho a elegir, a ser libre y a establecerse por su cuenta, ya fuera formando una familia o independizándose de la tutela paterna.

El agresor insospechado

El maltratador tiene muchas caras. El maltratador es uno cualquiera de los personajes que hemos visto anteriormente, pero también puede ser un personaje insospechado. Existen bastantes descripciones del maltratador y del acosador, del personaje siniestro que nos acecha a nosotros o a nuestros seres queridos, para maltratarnos o para acosarnos.

Pero hay un maltratador insospechado del que muchas veces nunca llegamos a tomar conciencia. Está dentro de nosotros. Convive con

nuestros mejores deseos, con nuestras más tiernas sonrisas y con nuestra mayor placidez. Convive y destruye sin que nos demos cuenta, porque yace ahí escondido en los recovecos de nuestro cerebro, en algún lugar oculto e ignorado. Ignorado por nosotros, porque ya hablamos de él en el primer capítulo y le dimos no un solo nombre, sino varios. El es ello, es el caballo negro, es el cerebro irracional, es la estructura cerebral más primitiva, nuestra herencia más antigua.

No es difícil maltratar. Lo que es difícil es darse cuenta. Sobre todo, darse cuenta a tiempo. Luego vienen los remordimientos. ¿Por qué lo hice? ¿Cómo pude yo hacer semejante cosa? ¿Cómo es posible que ni siquiera me diese cuenta de lo que estaba haciendo? Lo malo es cuando ni siquiera hay remordimientos, es decir, cuando ni siquiera llegamos a tomar conciencia de que hemos maltratado a alguien. Y no es tan difícil maltratar porque el maltrato es subjetivo y es sutil.

Hay actitudes que para nosotros son totalmente inocuas pero que otros reciben como una agresión.

Caso

Iba con mis suegros por la calle, cuando nos detuvo un conocido para saludarnos. Mis suegros me presentaron con estas palabras:

—Una hija.

No lo pude evitar, no fue premeditado, no sé cómo se me pudo escapar, pero lo cierto es que aclaré inmediatamente:

—Política.

Maltrato psicológico

La filósofa mejicana Graciela Hierro definió el maltrato psicológico como falta de respeto a la dignidad de la persona y desconocimiento de su valor como ser humano, en lo que respecta a su libertad, a su autonomía, a su derecho a orientar la vida de acuerdo con sus propias decisiones.

El maltrato psicológico o la violencia psicológica son más difíciles de demostrar que la violencia física, porque las huellas que quedan en el psiquismo no son visibles para el profano, aunque ya dijimos que sí lo son para el profesional, para el psicólogo o psiquiatra forense.

Además, en los casos de violencia psicológica, el maltratador suele manipular a su víctima para que llegue a creer que todo son

exageraciones suyas. Lo mismo suele hacer con su entorno, de manera que todo el mundo opine que es un excelente cónyuge, compañero o amigo y que la otra persona se queja por quejarse. En el supuesto de que se queje.

La violencia psicológica es un anuncio de la violencia física. Peor, muchas veces, que la violencia física. Porque el anuncio es la amenaza suspendida sobre la cabeza de la víctima, que no sabe qué clase de violencia va a recibir.

Recordemos el capítulo 3:

—Pégame de una vez y sabré lo que me espera.

Cuando la víctima no sabe qué clase y qué cantidad de violencia le espera, vive un infierno peor que el que sabe, al menos, que debe protegerse la cara o tener siempre yodo en casa.

Como cualquier otra conducta compleja, tiene una dimensión relativa al conocimiento, otra dimensión en el área de las emociones y una tercera dimensión motriz. La agresión se piensa, se siente y se ejecuta. La ejecución puede ser una actuación física o simplemente una palabra. Una palabra

destructiva, vejatoria, dañina. También puede ser un gesto o una acción en la que no intervenga el contacto físico con la víctima, pero cuyo resultado caiga sobre ella.

La pérdida de la identidad

Una de las características del maltrato psicológico es la dificultad que experimenta la víctima para concienciar su situación y poder verbalizarla. La persona que lo sufre, al principio no puede creerlo, no le es posible asumir intelectualmente semejante situación y muchas veces tiende a buscar sus propias malinterpretaciones para convencerse de que se está equivocando, de que todo es fruto de su imaginación y de que semejante cosa no está sucediendo realmente.

Aquí funciona, en parte, el mecanismo de habituación del que hablamos anteriormente, pero también interviene la inseguridad y la baja autoestima de la víctima, que no es capaz de tomar conciencia de que la están agrediendo, de que no merece el trato de que se le hace objeto.

Junto a la agresión aprendida del verdugo hay que tener en cuenta, por tanto, la desesperanza aprendida de la víctima, una situación

efecto del hostigamiento y del maltrato psicológico que la lleva a la depresión y a la idea de que la vida no tiene valor ni objeto. Eso conlleva un nuevo efecto que es desarmarla e incapacitarla para defenderse. Más allá de la indefensión aprendida que vimos anteriormente, la víctima aprende a adaptarse a la violencia y a recurrir al mecanismo de negación y de minimización. Aprende a engañarse a sí misma entendiendo que "no es para tanto" o que "es algo pasajero".

La persona que sufre violencia psicológica llega a desorientarse y a sentir una enorme inseguridad en su propia percepción. Como no puede creer que semejante cosa le esté ocurriendo, tiende a justificar la conducta de su verdugo y a buscar en sí misma las causas de tal situación.

Pero como, afortunadamente, hace tiempo que se vienen aireando denuncias y sentencias de malos tratos psicológicos, de insultos, vejaciones, críticas y manipulaciones, muchas víctimas se han dado cuenta de que tal situación no obedece a errores de su propia percepción ni forman parte del continuo normal de su vida ni sucede lo mismo en todas las familias o en todos los grupos humanos. Las víctimas empiezan por ver que otros se quejan y denuncian y

terminan por quejarse y denunciar.

Con esto, la conciencia del maltrato empieza a reemplazar a la conciencia de:

—No sé qué le he hecho, pero la ha tomado conmigo.

Y de:

—¿Por qué me tendrá esa manía?

El maltrato psicológico es un trato degradante que afecta a la integridad moral de la víctima. Sus efectos son graves y mensurables. Ante todo, el maltrato psicológico supone una cosificación de la víctima. En la relación personal normal, la comunicación es biunívoca, las discusiones son recíprocas y ambas partes se defienden, rebaten y contraargumentan. Cuando la relación niega a una de las dos partes el derecho a defenderse a rebatir y a discutir, su posición deja de ser la de una persona para convertirse en un objeto, en una cosa que no rechista ni protesta. De hecho, muchas víctimas de violencia psicológica expresan sentirse "como un mueble."

La manipulación mental

La manipulación mental es bastante común. A veces, reviste la forma de chantaje afectivo y, en otras ocasiones, de imposición. Hemos visto anteriormente el caso de Jaime, que manipulaba a todo el grupo para sus propios fines, que eran recibir la veneración de todos, ser la estrella y el centro de atención, ser la única fuente de satisfacción de todos y jugar a ser dios.

La manipulación se inicia a veces de forma muy sutil.

Caso

La primera vez que salí con Jorge, me sentí muy feliz, porque hacía tiempo que me gustaba y él, por fin, se había decidido. Fue muy cariñoso y complaciente conmigo y me hizo sentirme querida y mimada. Pasé un día encantador, tanto que no fui consciente de lo que sucedía en la trastienda.

Entre arrumaco y arrumaco, Jorge me sugirió que me dejase crecer el pelo y me lo rizase.

—Pero yo tengo el pelo liso - le dije mimosa - y por eso prefiero llevarlo corto.

—Pues vas a la peluquería y te haces un moldeado -, me respondió entre caricias.

Me limité a sonreír y al día siguiente fui a la peluquería a hacerme el moldeado.

No le había dicho nada y se llevó una sorpresa. Se puso contentísimo y me llenó de manifestaciones de afecto.

Lo cierto es que estoy muy enamorada y que Jorge me hace muy feliz. Otro día me pidió que me vistiese con ropa más ancha.

—Te sentara mejor que la ropa estrecha que te pones - me dijo mirándome con una gran sonrisa.

Le seguí complaciendo. ¡Cómo no iba a complacerle si me lo pedía de aquel modo!

Después fueron las uñas. Yo solía pintármelas de rosa pálido y él me sugirió que me quedarían mejor pintadas de rojo oscuro.

—¿Qué más me da? - pensé - Es a él a quien le tengo que gustar.

Además, siempre tengo un premio. Cada vez que accedo a lo que él

me ha pedido, me hace ver que estoy mucho más guapa y elegante y me dice que se siente muy orgulloso de mí.

Un día me pidió que no saludase tan efusivamente a los amigos que encontrábamos por la calle.

—Ya sabes que soy muy expresiva - le dije con coquetería.

—Pero es que da la impresión de que eres algo descocada y no una chica formal y seria, como en realidad eres, como la que va a ser mi mujer.

—¿Descocada? - pregunté - ¿por qué?

—Tú no te das cuenta - me respondió con ternura - pero los chicos se imaginan que les ofreces algo, que pueden abordarte y que les das esperanzas.

Me quedé boquiabierta. Nunca me hubiera imaginado que mis amigos pudieran opinar eso de mí. Creí que simplemente les parezco simpática. Todos saben que soy novia de Jorge y que estoy loca por él. Y todo el mundo sabe ya que nos vamos a casar.

Otro día, Jorge me pidió que caminase por la calle con algo menos de desenvoltura.

—Siempre he caminado así - me defendí débilmente -. Es mi manera de andar.

—Sí, pero esa forma de andar es impropia de mi mujercita adorable y maravillosa - me dijo acariciándome la mejilla.

No me resultó fácil acostumbrarme a caminar con más rigidez, pero al final lo he conseguido. Antes, caminaba como si pisase la pasarela de la moda. Ahora, camino como si fuese en una procesión.

El día que Jorge me vio a su lado, vestida como a él le gusta, caminando como me ha enseñado y saludando a los amigos con una elegante reserva, le oí verbalizar por primera vez su objetivo:

—Ya verás qué maravilla, cuando seas mi geisha.

La protagonista del caso anterior se plegó a las demandas de su novio. No nos lo ha contado, pero, con seguridad, que él empezó, antes o después, a pedirle el teléfono móvil y a preguntarle con una dulce sonrisa:

—¿A ver? ¿Cuánta gente te llama?

—¿A ver? ¿Cuántos mensajes recibes?

La manipulación obliga a la víctima a comportarse de una forma que le es ajena, siempre para beneficio del manipulador. El manipulador se aprovecha de su víctima haciéndola actuar muchas veces en contra de sus propias ideas o principios, pero siempre en contra de su voluntad. Si la protagonista del caso anterior accedió a los cambios físicos y morales impuestos por su novio fue por temor a perderle, no porque ella se sintiera mejor cambiando. De alguna manera, ella entendió que era la condición para que él permaneciera a su lado, además, con la zanahoria del matrimonio que era lo que ella más deseaba. Y, cuando llegara la revisión del teléfono móvil, con seguridad que ella se lo entregó sin reservas y él pudo controlar sus amistades y sus conversaciones.

La manipulación se da en una relación desigual. En el caso de Jorge, él tenía la sartén por el mango, porque ella estaba enamorada de él. En el caso de Jaime, en el capítulo 3, el mango de la sartén era la dependencia que había sabido crear en

todo su grupo.

Conviene tener en cuenta que el manipulador utiliza estrategias que le hacen parecer fuerte, seguro y maduro. Pero no es así. Una persona realmente fuerte, segura de sí y madura no necesita manipular para sentirse querida, admirada, atendida o importante. Las estrategias que emplea el manipulador suelen ser el chantaje emocional, la amenaza, la culpabilidad, la crítica o la agresión disimulada tras una sonrisa. Tras su fachada se esconde siempre una personalidad inmadura, egocéntrica, una necesidad imperiosa de recibir atención y afecto. Pero eso no significa que haya que disculpar su método. En primer lugar, porque es un método equivocado y nocivo de demandar afecto y atención.

En segundo lugar, porque la víctima no tiene la culpa de que el verdugo necesite ese afecto y esa atención. En tercer lugar, porque el manipulador ejerce una conducta inadecuada y no conviene en absoluto reforzar esa conducta concediéndole lo que pide. Por el bien de todos.

El acoso psicológico

El acoso psicológico es una forma de violencia que se ejerce sobre una persona, con una estrategia, una metodología y un objetivo, para

conseguir el derrumbamiento y la destrucción moral de la víctima. Acosar psicológicamente a una persona es perseguirla con críticas, amenazas, injurias, calumnias y acciones que pongan cerco a la actividad de esa persona, de forma que socaven su seguridad, su autoafirmación y su autoestima e introduzcan en su mente malestar, preocupación, angustia, inseguridad, duda y culpabilidad.

Para poder hablar de acoso tiene que haber un continuo y una estrategia de violencia psicológica. El acoso tiene la finalidad que hemos dicho, que es lograr que la víctima caiga en un estado de desesperación, malestar, desorientación y depresión, para que abandone el ejercicio de un derecho. Una de las formas de acoso psicológico es el laboral, del que se hace víctima a un trabajador para conseguir que abandone su puesto de trabajo, pero existen otras múltiples formas de acoso psicológico que tienen una finalidad semejante, es decir, que la víctima renuncie a algo que le corresponde, por ejemplo, la custodia de los hijos, el disfrute de haberes económicos, una propiedad o el ejercicio de una profesión.

Uno de los motivos del acoso psicológico puede ser la envidia. El acosado suele ser una persona que se distingue por algún motivo y cuyas características suponen una afrenta para el acosador. Otros motivos son la necesidad, patológica o no, de destruir a una persona que estorba a los propósitos del acosador. Hay muchos más motivos, por ejemplo, la identificación de la víctima con una persona del pasado del verdugo, de quien éste se quiere vengar.

El acoso psicológico tiene por objetivo la eliminación de la víctima. Pero no se trata de una guerra abierta, sino de un tejido de críticas, amenazas, injurias, calumnias y acciones que minan la autoestima de la víctima, con la intención de que se elimine a sí misma.

En el acoso hay, además de esa estrategia de violencia psicológica, un desarrollo

en el tiempo. Para conseguir la autoeliminación de la víctima, se la empuja a un estado de desesperación, malestar, desorientación y depresión.

¿Maltrato o acoso?

Las diferencias entre el acoso moral y el maltrato psicológico son importantes a la hora de buscar ayuda, de denunciar el caso y de identificar el tipo de agresión sufrido. En ambos casos, la agresión ataca directamente la dignidad de la persona, socava su autoestima y

la priva del ejercicio de sus derechos.

En el maltrato psicológico o en la violencia familiar, hay un trato degradante. En el acoso, la violencia psicológica es coactiva, porque trata de obligar a la víctima a ejercer una acción, normalmente, renunciar a un derecho. La coacción es un ataque a la libertad de la persona. El maltrato lo es a su dignidad.

•En el acoso psicológico, el acosador organiza una estrategia encaminada a coaccionar a la víctima, a obligarla a dejar el campo libre, a renunciar voluntariamente a un puesto de trabajo, a un lugar en la escuela, a una posición social, a una herencia, a una vivienda alquilada.

•En el acoso, la coacción somete la voluntad de la víctima a fuerza de persecuciones, de hostigamiento y de amenazas. Una vez que ha logrado su objetivo, cesa, es decir, cuando el acosado renuncia a su trabajo, deja libre el terreno, se declara incapaz de controlar su herencia y, en resumen, cede ante el ataque del acosador, el acoso finaliza. Otra cosa son las secuelas que sufra la víctima y su duración.

•Para que se produzca la situación de acoso, es preciso contar con la presencia de un acosador, un verdugo que ponga en práctica la estrategia de acoso contra la víctima elegida. Este personaje, que actúa en nombre propio y/o en el del grupo (que colabora, apoya o presencia la injusticia sin intervenir), tiene también algunas características específicas, sobre todo, una elevada dosis de narcisismo que le confiere la capacidad de convencerse de sus propias razones para actuar como lo hace. Es juez y verdugo y funciona convencido de que su conducta es, no solamente lícita, sino beneficiosa.

•La segunda condición imprescindible para que se produzca el acoso es la complicidad implícita o el consentimiento del resto del grupo, que, o bien colaboran, o bien son testigos silenciosos de la injusticia, pero callan por temor a represalias, por satisfacción íntima o simplemente por egoísmo: “mientras no me toque a mí”. La psiquiatra Marie-France Hirigoyen afirma que “el acoso moral no es posible a menos que el contexto lo permita”.

•En el maltrato psicológico, el maltratador manipula, humilla o injuria a su víctima con el fin de someterla, de demostrar su fuerza, de gozar de su poder.

•En el maltrato, el trato degradante no tiene final, porque el maltratador necesita someter siempre a su víctima y demostrar que es

un objeto a su merced. El trato degradante se prolonga, pues, durante toda la relación entre el maltratador y su víctima. en algunos casos, finaliza con la reacción de la víctima, pero generalmente lo que finaliza es también la relación.

El síndrome del chivo expiatorio El "síndrome del chivo expiatorio" es el síndrome del acoso institucional, en que una persona es víctima de persecución, agravio o presión psicológica por parte de uno o más miembros del grupo al que pertenece. Si el acosador es uno solo, lo hace con la complicidad de los demás o, al menos, con su aquiescencia silenciosa. Schuster define el acoso moral como "ser objeto de agresión por los miembros del propio grupo social" y lo distingue del rechazo y de la desatención del grupo, en que el individuo es simplemente excluido o ignorado, pero no perseguido y acosado.

El síndrome del chivo expiatorio se llama también "síndrome de rechazo de cuerpo extraño", porque la víctima recibe de pleno el rechazo de la institución.

En algunas especies animales, el grupo se aúna contra uno de los miembros que se diferencia en algo sustancial. En seres humanos, esta alianza para el rechazo se ha observado en instituciones cerradas, conservadoras y con estructuras intolerantes o con escalas de valor que priman el control y el poder sobre la productividad, como los cuarteles militares, las cárceles y algunas universidades, hospitales y ONG .

El chivo expiatorio es también la víctima propiciatoria, la víctima elegida para ser sacrificada y aplacar la ira de los dioses. La víctima propiciatoria es un ser humano o un animal, pero siempre es alguien que carga con todas las culpas. En el acoso psicológico, la víctima propiciatoria es una persona elegida por el grupo para "pagar el pato", para recibir la agresión del grupo y a quien imputar todos los males. Es el niño gordo en la escuela, es el vecino torpe en el pueblo, es la

"oveja negra" de la familia, el homosexual en la sociedad. Elegir una víctima propiciatoria es fácil. Basta formar dos grupos sociales, "nosotros" y "él" o

"ellos". "Nosotros" somos blancos, occidentales, altos, delgados, listos, ricos.

"Ellos" son de color, orientales, bajitos, gruesos, tontos, pobres. Son "ellos" y no pertenecen al mismo grupo que "nosotros". "Nosotros" somos personas. "Ellos"

son objetos.

Caso

Cada vez que me incorporo a un grupo social nuevo, no puedo evitar tener la sensación de que la gente me rechaza, de que habla de mí en corrillos y apartes, de que no formo parte de “ellos”, de que estoy de más.

Esta víctima de acoso psicológico ha sabido verbalizar la situación del acosado:

“ellos” y “yo”. Él no forma parte de “ellos” de los grupos sociales de su entorno.

Para sus compañeros de clase o del barrio, no es “uno de nosotros”. Es “él”, el otro, el diferente.

El acoso psicológico en el lugar del trabajo Parece que la primera legislación en definir el acoso psicológico en el lugar de trabajo fue la sueca. Lo describe como “acciones recurrentes censurables o claramente negativas que van dirigidas contra empleados concretos de manera ofensiva y pueden tener como consecuencia la marginación de estos empleados de la comunidad laboral” (AFS, 1993,17).

El acoso psicológico en el trabajo consiste en perseguir y maltratar psicológicamente a un trabajador hasta lograr que se derrumbe y cause baja voluntaria. En pocas palabras, que se vaya. Que se vaya sin pedir indemnización ni presentar demandas en Magistratura ni molestar a nadie. Que se vaya como un corderito, creyéndose culpable del despido, incapaz para desempeñar el puesto para el que se le contrató, inepto para cumplir sus obligaciones y hundido profesional y personalmente.

Conseguir esto no es tan fácil. Es preciso contar con una mente hábil, malévola, retorcida y, sobre todo, paciente y persistente. Porque el tejido verbal y conductual sobre el que se apoya este procedimiento debe ser sutil, hilvanado y, sobre todo, continuo.

El mobbing consiste en desgastar a la víctima para que se autoelimine. Es una forma de acoso vertical, de arriba abajo. El agresor actúa con mayor maldad y es más artero que el matón, porque se mueve en la sombra, con disimulo, y con el objetivo de eliminar a una víctima que no es cualquiera, sino alguien elegido con atención, porque estorba a sus planes, le hace sombra o, de alguna manera, perturba su quehacer. Su acción es, por tanto, mucho más premeditada y cruel que la del

matón, que solamente busca liderazgo.

La víctima

Caso

Cuando presenté mi solicitud como profesora de música en la nueva Academia, me contrataron inmediatamente. El director tenía buenas referencias de mis anteriores trabajos y admiraba mi brillante historial. Además de tener la formación necesaria para enseñar música, compongo, toco varios instrumentos y tengo ideas excelentes para hacer de mis clases algo entretenido y divertido.

El primer día, me presenté con antelación. Mi clase empezaba a las cinco en punto, justamente al terminar la clase de inglés. Cuando la profesora de inglés abandonara el aula, yo entraría con todos mis trebejos dispuesto a hacer pasar un buen rato a los alumnos.

Pero, en contra de todo lo que esperaba, la clase de inglés se retrasó más de diez minutos. Miré el reloj una y otra vez, pero eran las cinco y doce minutos y la clase de inglés no terminaba. Me impacienté y llamé con los nudillos a la puerta, pero nadie contestó. Casi a las cinco y veinte, cuando ya estaba a punto de renunciar, se abrió y salió Mónica, la profesora de inglés, tan campante.

Ni siquiera se disculpó por el retraso. Como era mi primer día en la academia, no me atreví a decir nada y entré en clase algo más apagada de lo que había llegado.

Además, no podía prolongar mi clase porque a las seis en punto, entraba otro profesor y no podía hacerle esperar.

La vez siguiente que tuve clase, llegué con todo el entusiasmo del mundo. Pero también me tocó esperar. Una vez en el aula, observé que los alumnos estaban algo distraídos y que no ponían tanto interés como yo pretendía transmitirles y como estaba acostumbrada a lograr. Y esto se repitió casi todas las tardes en que

había clase de música.

Al cabo de algún tiempo, conseguí comunicarme con uno de los alumnos y traté de indagar qué sucedía. Me sorprendió que nadie protestaba cuando mi clase se veía reducida en quince o veinte minutos, que la gente perdiera interés a ojos vistas y que la profesora de inglés resultara totalmente inabordable. Porque nunca conseguí hablar con ella ni sacarle más que una disculpa barboteada de prisa y

sin ganas.

Pero por fin me enteré. La alumna me explicó que la profesora de inglés les había prevenido contra mí antes de que empezase mis clases, cuando todavía estaba negociando con el director. Les había advertido que sabía por otros centros que yo era una persona muy conflictiva, que antes o después traería la discordia a la academia y que estuviesen alerta. Además, había pedido al profesor que iba delante de ella que procurase terminar un poco más tarde, porque ella tenía problemas para llegar a su hora y así, los alumnos no tendrían que esperar entre clase y clase.

Con el tiempo, me enteré de todo. Mónica no me conocía de nada, pero había escuchado al director hacer elogios de mi historial y se había sentido celosa. Ella carecía de ideas brillantes y sus clases de inglés resultaban vulgares y aburridas.

No pudo soportar los elogios del director e incluso trató de convencerle para que no me contratara. Cuando vio que, pese a todo, yo iba a venir a hacer más ostensible su mediocridad, a brillar junto a su insignificancia y a dar ocasión a los alumnos para que comparasen, decidió hacer todo lo posible por deslucir mi trabajo, por oscurecer mi personalidad y por entorpecer mi camino.

Mónica es envidiosa, una característica definitiva del personaje al que José Luis González de Rivera llama “el mediocre inoperante activo” y se refleja claramente en la fábula del sapo y la luciérnaga. El sapo ataca a la luciérnaga única y exclusivamente porque brilla. Ésta es la característica principal del envidioso que acosa y maltrata en el trabajo, en la calle, en la familia, en la escuela, en el cuartel o en cualquier centro social. El envidioso ataca porque no tiene más remedio que destruir aquello que no puede conseguir. El envidioso goza con el mal ajeno, porque supone la desposesión del bien que él no posee.

Iñaki Piñuel llama “psicópata organizacional” al personaje siniestro que cumple

la función de acosador laboral. Es el mismo que el mediocre inoperante activo y al que muchos llaman ya el psicoterrorista. Emplea técnicas sutiles de ataque, manipula el entorno para poner a la gente a su favor y en contra de la víctima y procura “trepar” lo más rápido y alto posible para manejar mejor los hilos del acoso.

Libros

El psicópata organizacional padece, en muchos casos, la situación descrita por Peter Hull en El principio de Peter, publicado por Plaza & Janés, Barcelona, 1984. Es un individuo que ha alcanzado su nivel de incompetencia en un puesto que le viene grande y se dedica a eliminar a todo el que pueda demostrar su ineptitud, hacerle sombra u oponerse y obstaculizar su irrefrenable ascensión.

Mónica, la profesora que recurrió a estrategias malévolas para eliminar a la nueva profesora, cumple todos los requisitos del acosador calificado como psicópata organizacional e, incluso, mediocre inoperante activo. Inoperante porque, en lugar de utilizar sus recursos para mejorar sus habilidades, al verse inferior a la nueva profesora, se limita a utilizarlos para destruirla.

La metodología

Lo primero que hace el acosador es aislar a la víctima, es decir, impedir que se comunique con sus compañeros, para que no pueda recibir su apoyo, para que no pueda contar su versión de los hechos, para que no pueda defenderse de los ataques que se van a ir vertiendo sobre ella. En el caso anterior, Mónica aísla a la nueva profesora impidiendo que se comunique con los alumnos mediante calumnias.

Lo segundo es atacar el éxito profesional y laboral de la víctima. Es preciso convencer a todo el mundo de que no cumple sus funciones adecuadamente, de que no sirve para lo que se le ha encomendado y de que está ocupando injustamente un puesto de trabajo que otra persona desempeñaría con mucho mayor rendimiento. Mónica culpa a la profesora de música de la situación incómoda que se ha generado y se justifica con una calumnia, haciendo creer a los alumnos que la nueva profesora es una mujer muy conflictiva.

Conseguir una caída real del rendimiento de la víctima es fácil. Basta con abrumarle de trabajo, interrumpirle constantemente con tareas nuevas, modificar el orden de prioridades cada vez que algo esté a punto de finalizar, es decir, impedir que termine un trabajo para luego echarle en cara su incapacidad y poder comentar al oído del personal lo mal que trabaja Fulano. Radio pasillo se encargará de difundirlo.

Después, una vez convencido todo el mundo de que la víctima no sirve para su función, no hay más que quitársela y dejarla sin trabajo. Y, si es posible, sin despacho, sin mesa o sin lugar fijo. Dejarle nómada para que perciba más claramente que está de prestado, que sobra. Después, sólo hay que continuar hasta que se vaya, hasta que le den la baja por depresión o por estrés, hasta que se suicide o hasta que se

muera de un infarto.

Recomendaciones

Como en todo tipo de acoso, lo primero que hay que hacer es denunciar el caso, puesto que existe una legislación que ampara a la víctima frente al acosador.

Si el acoso genera ansiedad o cualquier otra sintomatología en la víctima, es importante conseguir ayuda profesional psicológica o psiquiátrica. Además de ayudarle a superar el trance, su informe y su diagnóstico servirán a la hora de denunciar al acosador.

Ayuda

La asociación Anamib contra el acoso moral en el trabajo se encuentra en www.anamib.com ofrece ayuda en línea en su página web.

Teléfono: 659 902 189 - correo electrónico:

asociacion@anamib.com

Existe una dirección de Internet dedicada al acoso moral en el trabajo, donde puede hallarse información completa. Recoge toda clase de datos, artículos, noticias, direcciones de utilidad, consejos, recomendaciones, legislación, etc. El enlace Organizaciones da acceso a páginas Web y direcciones postales de las organizaciones nacionales e internacionales. Se encuentra en: www.mobbing.nu/

Libros

La espiral del mobbing es un artículo publicado en la revista del Colegio de Psicólogos, Papeles del psicólogo vol. 23, núm. 84, enero-abril, 2003, pp. 71-82.

Sus autores son Miguel Barón Duque; Lourdes Munduate Jaca (profesores de la Universidad de Sevilla) y María. José Blanco Barea (investigadora jurídica).

Se puede descargar en formato pdf escribiendo las palabras clave la espiral del mobbing en la casilla de búsquedas del buscador.

El psicólogo Iñaki Piñuel, ha publicado numerosos libros, todos ellos muy útiles, sobre acoso laboral, acoso escolar y todo tipo de maltrato. Dos de ellos son Mobbing: cómo sobrevivir al acoso psicológico en el trabajo. Editorial. Punto de Lectura, Madrid, 2003; y Liderazgo Zero,

editorial Lid, Madrid, 2009.

Ángel Palomino cuenta en su novela Madrid, costa Fleming, publicado por editorial Planeta, Barcelona, 1982, el caso de una trabajadora a la que el director sometió a acoso laboral dejándola sin trabajo y sin despacho, relegada a un rincón de la empresa y sin nada que hacer. En lugar de desesperarse, la trabajadora aprovechó el tiempo libre para estudiar Ciencias Económicas y consiguió terminar la carrera. Una vez conseguido el título, encontró fácilmente otro trabajo mejor remunerado en otra empresa.

Estudios

Los Informes Cisneros son estudios elaborados por expertos en problemas de acoso de diversas índoles y en distintas situaciones. Hay informes Cisneros sobre riesgos psicosociales en el trabajo o en la Administración, así como sobre situaciones de acoso escolar.

Se pueden descargar de Internet en formato pdf escribiendo en la casilla de búsquedas del buscador las palabras clave correspondientes: informe cisneros acoso escolar o informe cisneros acoso laboral.

Legislación

El acoso laboral o mobbing está tipificado en Código Penal, en el Art. 173.1º:

“El que infligiera a otra persona un trato degradante, menoscabando gravemente su integridad moral, será castigado con la pena de prisión de seis meses a dos años. Con la misma pena serán castigados los que, en el ámbito de cualquier relación laboral o funcionarial y prevaliéndose de su relación de superioridad, realicen contra otro de forma reiterada actos hostiles o humillantes que, sin llegar a constituir trato degradante, supongan grave acoso contra la víctima”…

Para que una conducta de este tipo pueda ser sancionada penalmente existen tres requisitos:

1.Que el autor de los hechos los cometa “prevaliéndose de su relación de superioridad”.

2.Que se trate de actos “reiterados“.

3.Y que supongan un “grave acoso” contra la víctima sin llegar a constituir trato degradante, nota de gravedad cuya concurrencia es imprescindible a la hora de calificar estas conductas como delito o

falta .

Características del acosador

El profesor Miguel Barón Duque, titular de Psicología del Trabajo de la Facultad de Psicología de la Universidad de Sevilla, describe la figura del acosador empezando por señalar que es probable que no existan grandes diferencias externas entre las características de la mayor parte de los acosadores y el resto de las personas.

Entre las características que diversos autores describen en la personalidad del acosador se encuentra la incapacidad para ponerse en el lugar del otro. La necesaria empatía que hemos mencionado anteriormente y que permite asimilar los sentimientos de la víctima.

El verdugo capaz de acosar o maltratar psicológicamente a otro, no tiene esa capacidad, porque, para él, el otro es un objeto, una cosa inanimada a la que manipular, destruir y, en casos como el acoso laboral o las ideas genocidas, quitar de en medio lo antes posible. Es una cosa que estorba, cuya proximidad molesta y hay que eliminar. No forma parte del grupo “nosotros”, sino de

“ellos”, los que nada tienen que ver con “nosotros”, los que no merecen consideración ni respeto. Son los chechenos para los militares rusos; fueron los judíos, los gitanos y los negros para las S.S.; los hutus para los tutsis, los tutsis para los hutus; los negros para el Ku Klux-Klan; los serbios para los kosovares y los kosovares para los serbios; los negros de Sudáfrica para los blancos de Sudáfrica; los católicos para los protestantes y los protestantes para los católicos durante las Guerras de Religión, incluyendo la del Ulster; fueron los herejes para la Inquisición. Es el trabajador que destaca, el alumno que saca sobresaliente, el hermano que se lleva los regalos, el vecino que brilla en sociedad.

Volviendo a la descripción del profesor Barón, el acosador construye un orden social subjetivo, en función de sus propios valores, objetivos y experiencias. Eso significa que percibe las cosas de manera diferente a como las perciben los demás. Y hace todo lo posible por adecuar el comportamiento de su víctima a ese orden social suyo. Si, según sus valores y sus objetivos, la víctima es indigna

de disfrutar de un bien o de ostentar un lugar en la sociedad, el acosador organiza toda una estrategia para privarle de ese bien del que le considera indigno.

A esta acción corresponde un beneficio, que es eliminar el obstáculo

que la víctima supone para él. Si resulta que su estrategia y sus actos no son bien vistos en el entorno en que los lleva a cabo, en lugar de cambiar su conducta intenta cambiar la del entorno, convenciéndole de que su acción es la correcta y de que está haciendo lo que hay que hacer, es decir, castigar a la víctima por uno u otro motivo.

Si la víctima es, por ejemplo, un compañero de clase que estorba porque saca mejores notas o porque no "apunta" en los exámenes, el acosador lo considera indigno de ser compañero y de gozar de la amistad de los demás. Por tanto, prepara su estrategia para eliminarle poniéndole zancadillas, entorpeciendo su labor y difamándole. Si observa que este método no es adecuado en el colegio o el instituto, tratará de modificar la percepción de los restantes compañeros, convenciéndoles de que la víctima es un chivato, de que no se solidariza con los demás y de que se burla de ellos a su espalda.

Tomemos como ejemplo el caso de Mónica que vimos anteriormente. Para la percepción mediatizada de Mónica, la víctima venía a hacerle "sombra", a perjudicar su imagen de profesora vulgar con su relumbre profesional y, por tanto, no merecía entrar en la academia. Como su estrategia de tratar de convencer al director de la inconveniencia de contratarla no se ajustaba a los cánones de la academia, puesto que prevaleció la valía de la víctima sobre los supuestos inconvenientes de contratarla, Mónica cambió de método y se dedicó a divulgar una imagen viciada de su rival, a entorpecer su trabajo robándole tiempo, para luego poderla acusar de que no cumplía los objetivos de su clase.

El objetivo de esta segunda metodología es, por un lado, poner de su parte a los demás y, por otro, salvaguardar sus acciones de consecuencias negativas. En el caso de Mónica, al pedir al profesor anterior que terminase unos minutos más tarde, tenía un subterfugio para terminar más tarde ella a su vez, sabiendo de antemano que el profesor que daba clase después de la víctima era muy puntual y no perdonaba un segundo.

Si la cosa explotaba por algún sitio, Mónica siempre podía aducir que ya les había prevenido de que la víctima era conflictiva y que antes o después traería la

cizaña a la academia.

Otro recurso con el que cuenta el acosador es sostener ante los demás que la víctima sufre un desequilibrio emocional y que ve mala intención donde no la hay, que cree que los demás hacen las cosas para perjudicarla. Puestos a dar la vuelta a la situación, el acosador

puede llegar a inventar sucesos que dice haber oído en lugares anteriores en los que trabajó, estudió o se desenvolvió la víctima.

Así podrá defenderse fácilmente si la víctima se atreve a acusarle de estarla perjudicando. En su libro Amor Zero (SBEditorial), Iñaki Piñuel describe la personalidad patológica de los psicópatas integrados, expertos en este tipo de comportamientos.

Un planteamiento interesante que hace el profesor Barón Duque es la posibilidad de cambiar los papeles de manera que la víctima se convierta en verdugo y viceversa.

Sabemos que el maltrato infantil de hoy puede generar un maltratador mañana, pero hay que saber si estos papeles son intercambiables. Para dilucidarlo, el profesor Barón expone un análisis de los aspectos más importantes de la situación de acoso psicológico. Veámoslos:

•La motivación del acosador. El acosador tiene un motivo para procurar la destrucción de su víctima, que es siempre un beneficio a alcanzar. Cuando el acosador es una institución, por ejemplo, el Ejército, el beneficio es hacer desaparecer de sus filas a un individuo que estorba, por ejemplo, una mujer. Las mujeres tienen un lugar en las Fuerzas Armadas, pero no faltan estrategias de acoso psicológico o sexual para hacerles, por lo menos, dudar de su permanencia, cuando no abandonar directamente. Cuando el acosador es un individuo, el beneficio es eliminar a alguien que le perjudica con su presencia.

Por tanto, si la víctima no tiene esa motivación, no es fácil que se convierta en verdugo.

•La naturaleza del acosador. Es preciso, cuando menos, carecer de esa capacidad de empatía que hemos mencionado. En numerosas ocasiones, el acosador es una persona sumamente envidiosa que padece una patología mental.

•Los medios del acosador. El acosador cuenta con la posibilidad de utilizar una serie de recursos a los que la víctima no tiene acceso. El militar que acosa psicológicamente a una mujer soldado aprovecha su posición de superioridad

que le permite, por ejemplo, confinarla en un destino que la desmotive y que le impida ejercer la actividad para la que decidió entrar en el ejército. Solamente tiene que relegarla al papel de secretaria en las oficinas de un cuartel. Si la víctima carece de poder y de medios, mal puede convertirse en verdugo.

•La oportunidad del acosador. El acosador dispone de tiempo y de oportunidad para lograr el desgaste progresivo de su víctima. La mujer soldado puede aguantar algún tiempo en oficinas, reclamando una actividad distinta, con la esperanza de conseguir un cambio. El acosador dispone de muchos y largos meses para humillar a su víctima hasta vencer su resistencia. Algo que, por fortuna, muchas veces no se logra.

•El desgaste de la víctima. El efecto del acoso es el desgaste de la víctima, tanto psíquico como físico. Después de sufrir un proceso de esta índole, casi ningún ser humano queda con fuerzas para atacar, con excepciones como el caso de Nelson Mandela.

•El lugar del acoso. El verdugo se encuentra "en su casa", en su propio entorno.

La víctima llega del exterior y desconoce los recursos y la infraestructura de la institución que la hostiga. El superior que acosa psicológicamente a la mujer soldado o al homosexual lleva muchos más años que sus víctimas en el ejército, conoce las triquiñuelas, sabe de qué o de quién echar mano en cada momento.

El acoso sexual

Una de las formas de acoso más comunes es el acoso sexual. Generalmente, es un hombre quien lo ejerce y, la víctima, una mujer o un niño, pero, a veces, es la mujer la que acosa al hombre. El género es lo de menos. También hay formas de acoso homosexual.

El acoso sexual comprende todo comportamiento sexual ofensivo y no deseado por la víctima. Se suele dar en el ámbito familiar, laboral o docente, en que existe una situación de superioridad o compañerismo que afecta a las condiciones de trabajo, de estudio o de familia y produce un entorno intimidatorio, hostil o humillante que tiene consecuencias nocivas para la salud y para el rendimiento. Supone una amenaza para la libertad de la víctima y está recogido como delito en el Código Penal.

La gravedad del acoso sexual no estriba en los favores que el acosador pretende conseguir de su víctima, sino en la convicción de que esa persona está a su disposición y de que es un halago para ella el tomarla como objeto de su deseo.

El acoso sexual fue muy frecuente en tiempos de la dictadura de Franco, cuando las mujeres españolas carecíamos de derechos y el machismo campaba por sus respetos. Era muy común que un hombre entendiera que “todas las mujeres son unas rameras en potencia” excepto su madre, sus hermanas y sus hijas. Si una mujer se comportaba con cierta naturalidad y desinhibición, recibía automáticamente las propuestas sexuales de sus compañeros de trabajo, vecinos y conocidos. Las razones que estos alegaban describen claramente su mentalidad: si ella se consideraba una mujer liberada, tenía que acostarse con ellos. De lo contrario, era una “calientapollas” o una “estrecha” que presumía de liberada.

Otro de los motivos alegados por los hombres para atacar sexualmente a una mujer ha sido la ropa. En los años sesenta, las minifaldas y la ropa ajustada fueron causa de numerosos casos de acoso, de más de un susto y de muchas

violaciones. Lo terrible era la respuesta social: si una mujer va enseñando las piernas, es que quiere guerra y hay que dársela. Hace algunos años que escuchamos espantados la disposición de un juez italiano, que había considerado culpable a una mujer acosada sexualmente porque vestía vaqueros ajustados.

Y todavía hoy, en pleno siglo XXI, hay personas e instituciones que se escandalizan porque una mujer denuncie un caso de violencia sexual

vestida con falda corta y vaya bien arreglada. O porque una mujer no defienda con su vida un ataque sexual. Todavía hay personas y, lo que es peor, instituciones públicas que se supone deben de defender a la víctima, que dan por supuesto que la mujer debe dejarse matar antes que permitir que la violen. Y, que si la violan, debe dedicar el resto de sus días al recogimiento, al llanto y a la discreción.

El Graduado

También se dan casos de acoso sexual en que la víctima es un hombre y quien acosa es una mujer u otro hombre homosexual. Se habla mucho menos de esos casos que de aquellos en que la víctima es una mujer o un niño. Cuando el acosador es hombre, se da la circunstancia de que está convencido de hacer un honor a su víctima, demandando sus favores.

Cuando el acosador es mujer y, además, tiene un puesto más elevado en la jerarquía social, el convencimiento es prácticamente absoluto. Lo ilustró muy bien una célebre película, El Graduado, en que una amiga de los padres acosa sexualmente a un joven recién salido de la Universidad. La situación es muy similar al caso siguiente, que, como todos los de este libro, es de la vida real: **Caso**

Alberto había empezado a trabajar en la empresa hacía un mes. A sus veinticinco años, tenía el objetivo de llegar a un puesto importante en el campo de la informática y aquella empresa prometía.

A los pocos días de empezar su trabajo, su jefa le llamó a su despacho y le pidió que se quedase un rato más aquella tarde, porque tenía que pedirle un favor especial. Pronto supo de qué se trataba el favor. Ella pasó en escasos minutos de las insinuaciones a la provocación sexual descarada y Alberto, sin pensarlo un momento, accedió a los deseos de la mujer. En primer lugar, porque ella le despertó un fuerte deseo sexual; en segundo lugar, porque era una mujer y el suponía que un hombre siempre tiene que dar la cara ante las demandas de una mujer; en tercer lugar, porque era su jefa.

La escena se repitió a los pocos días y, sin darse cuenta, Alberto se enredó con su jefa. Empezó a ir a casa de ella, aprovechando las ausencias del marido. Como él vivía con sus padres, no podían utilizar su casa. Ella le esperaba a la salida, le pasaba notitas y mensajes con frases ardientes y citas. Otras veces, le retenía cuando todos se iban y hacían el amor allí mismo, en el despacho de ella.

Durante algún tiempo, todo fue bien. Pero, un día, Alberto conoció a

Alicia, una joven que frecuentaba el mismo bar de copas al que él iba los fines de semana con sus amigos. Al poco tiempo de salir con ella, se dio cuenta de dos cosas.

Una era que Alicia le gustaba más de lo previsto y la otra, seguramente consecuencia de la primera, que, al lado de Alicia, su jefa le empezó a parecer vieja, aburrida, pesada y agobiante. Entonces intentó espaciar las visitas a la casa de su jefa y alejarse de ella en el trabajo.

La jefa, que ya había empezado a notar el desvío de Alberto, no tardó en enfrentar la situación. Le obligó a confesar que estaba saliendo con otra mujer y que había empezado a sentir algo por ella. Naturalmente, Alberto se cuidó de confesar que la relación sexual con su jefa le pesaba como una losa, pero ella comprendió enseguida que había perdido puntos en el interés de su subordinado.

Y allí empezó su calvario. Ella se le acercaba físicamente en la oficina, le rozaba con impudor, le tocaba y trataba de excitarle por todos los medios. Él hacía lo posible por evitarla, pero no siempre lo conseguía. Los compañeros, que conocían de sobra la doble relación de Alberto, comenzaron a hacer comentarios y a mirarle de forma despectiva. De alguna parte surgió el rumor de que Alberto seguía complaciendo a la jefa por no perder prebendas laborales, aunque ello pusiera en peligro la relación con Alicia. La calificación de “chulo”, “trepa” y

“macarra” le cayó encima como una bomba.

Para demostrar a todo el mundo que no lo era, Alberto decidió terminar definitivamente su relación sexual con su jefa. No lo consiguió. Desesperado, habló francamente con ella y le expuso lo delicado de su situación con su novia y con sus compañeros. Ella no le respondió. Se limitó a encogerse de hombros y trató de excitarle una vez más.

Pronto sintió Alberto el cerco a su alrededor. Su jefa empezó a encomendarle los trabajos más desagradables y menos satisfactorios. Le enviaba a atender a clientes que se encontraban muy lejos, de manera que volvía muy tarde a su casa y apenas tenía tiempo para ver a su novia. Los problemas que le tocaba solventar

eran prácticamente irresolubles y empezó a acumular fracasos. Cuando llegó la hora de la revisión salarial, su sueldo no solamente no aumentó, sino que recibió una carta de la empresa, haciéndole saber que su rendimiento había disminuido notablemente.

Los compañeros entendieron claramente las razones de la jefa. Alberto había jugado a dos barajas y tenía bien merecido lo que le pasaba.

El caso de Alberto pasó de acoso sexual a acoso laboral, pero el hostigamiento laboral a que su jefa le sometió fue consecuencia del acoso sexual previo.

En muchas ocasiones, la víctima apenas tiene conciencia de que lo es y ni siquiera es capaz de verbalizar lo que está sucediendo. Solamente percibe una sensación desagradable, insuficiente para ella como para calificar el caso de acoso. Esto suele darse cuando el acosado es un menor o una mujer joven o inexperta. Hablaremos de esto en los capítulos dedicados a los menores y a la violencia de género.

Estudios

Un grupo de estudiosos de la Universidad de Barcelona ha elaborado un informe titulado Predicción de riesgo de reincidencia en agresores sexuales[1] que señala el desafío que supone para las instituciones judiciales predecir el riesgo de violencia sexual. Los factores de la personalidad que con mayor frecuencia se relacionan con estos delitos son la impulsividad, la ausencia de miedo y la búsqueda de sensaciones.

El método desarrollado para este estudio resultó más eficaz y preciso a la hora de pronosticar a los agresores que no muestran riesgo de reincidir que a los reincidentes. Pero el resultado más importante es saber que, si se utilizan instrumentos de predicción adecuados, se pueden obtener resultados bastante precisos en el pronóstico de la reincidencia en agresión sexual.

Se puede descargar el informe de Internet en formato pdf. Para localizarlo, lo más fácil es escribir las palabras clave siguientes en la casilla de búsquedas del buscador: predicción de riesgo de reincidencia en agresores sexuales. Si no aparece el informe señalado, se pueden añadir las palabras clave universidad barcelona.

El acoso afectivo

El acoso afectivo es una conducta de dependencia, en que el acosador depende emocionalmente de su víctima, hasta el punto de hacerle la vida imposible. José Luis González de Rivera describe algunos tipos de acoso afectivo que merece la pena mencionar:

•Cronofagia. Es una forma de acoso en que el agresor roba el tiempo de su víctima. La interrumpe constantemente cuando está haciendo

algo importante con cualquier pretexto, le pide que le acompañe a cualquier sitio, que le ayude a cualquier cosa. Le roba su tiempo, su intimidad, su libertad, pretende disfrutar de su compañía constantemente.

Caso

Entré en una tienda a comprar un regalo para mi sobrino. La mujer que me atendió estaba visiblemente nerviosa y pronto comprendí por qué. Mientras me enseñaba un surtido de juguetes, escuché varias veces una voz de hombre, quejumbrosa y doliente, que preguntaba:

—Lola, ¿qué haces?

—Estoy atendiendo, papá.

Al momento:

—Lola, ¿cuándo vienes?

—Cuando termine, papá.

Al cabo de un minuto:

—Lola, ¿por qué tardas tanto?

La mujer estaba a punto de llorar, mientras me atendía. Le temblaban las manos y me llegó a contagiar su malestar. Me marché de la tienda en cuanto pude.

El verdugo de esta historia no es un enfermo ni un demente senil, sino un ciego, que utiliza su ceguera para acosar y perturbar la vida de su hija, a la que impide incluso desarrollar su trabajo.

•Canibalismo afectivo. El agresor acosa constantemente a su víctima solicitando afecto, caricias, besos.

Caso

—¿Me quieres?

—¡Que sí!

—Pues hace mucho que no te lo oigo decir.

—Te quieeeero.

—Así no vale, se nota que te fuerzas.

—Que sí, que te quiero.

—¿Mucho?

—Muucho

—¿Cuánto?

•Fragilidad afectiva. El agresor acosa a su víctima solicitando afecto y quejándose de traición y abandono, tan pronto su víctima hace uso de su derecho a la libertad o a su intimidad.

Libros

En Lolita, Vladimir Nabokov narra la historia de un escritor casado con una viuda, a la que ella importunaba constantemente, no permitiéndole un instante de reposo. En cualquier momento reclamaba palabras de amor, caricias y atenciones. En una ocasión, él se llegó a encerrar en el cuarto de baño para poder escribir su diario, que es el tronco de la novela. Ella llamó a la puerta varias veces, quejándose y llamándole con voz mimosa:

—Ya no me quieres, si me quisieras, me dejarías ver lo que estás escribiendo, soy tu esposa, no debes tener secretos conmigo.

•Chantaje afectivo. El verdugo amenaza a su víctima con dejar de quererla si no se presta a satisfacer sus demandas, que a veces son ilógicas o imposibles.

Recomendaciones

El acoso afectivo no está tipificado en ningún código penal ni es posible denunciarlo. Es una modalidad de violencia psicológica que el verdugo ejerce sobre una víctima débil o debilitada por los lazos afectivos, por la baja autoestima o, en la mayoría de los casos, por un sentimiento de culpa contra el que es difícil luchar.

Lo recomendable es solicitar ayuda profesional en un centro de consulta psicológica, donde se podrá determinar la problemática que ha conducido a la situación de acoso afectivo y los motivos por los que se mantiene.

También se puede consultar con un abogado experto en violencia psicológica para determinar si el caso es denunciable y los pasos a

seguir.

El ciberacoso

Los acosadores han encontrado en Internet la plataforma ideal no solamente para acosar con mensajes, llamadas y amenazas, sino para controlar la actividad cibernética de su víctima, espiando los mensajes guardados en el móvil, el ordenador o la tablet, las llamadas recibidas y enviadas, las amistades, conocimientos y comentarios de las redes sociales, los datos del perfil y, en general, todo o casi todo lo relativo a la vida digital de la víctima.

Recientemente hemos conocido el caso terrible de de una joven, víctima de violación, cuyos datos personales se filtraron por un error involuntario junto con la sentencia del tribunal y cayeron en manos de desaprensivos que no tardaron en propagarlos en redes sociales, en foros y en otros lugares de Internet.

El problema de la exposición de datos, documentos, imágenes o vídeos en las redes sociales, en los foros y en otros medios digitales es la facilidad y rapidez con la que se multiplican de forma exponencial de manera que resulta imposible recogerlos.

Las redes sociales son como el micrófono que alguien dejó abierto al finalizar un debate político o una rueda de prensa y frente al cual, otro alguien dejó caer una frase inoportuna. El problema no es que la frase se oiga en el mundo entero a través de ese micrófono, sino que queda registrada en tal cantidad de medios y soportes que ya no es posible dar marcha atrás y la información se mantiene.

Ayuda

Para localizar toda la información, orientación, ayuda y protocolos de denuncia de delitos de acoso en Internet, hay que teclear las palabras clave policia

nacional ciberacoso o policia nacional acoso sexual en la casilla de búsquedas del buscador.

En los resultados, se puede seleccionar la página oficial de la Dirección General de la Policía, descargar un texto en formato pdf de consejos y orientación para evitar el acoso y mal uso de la Red, acceder a la Brigada de Investigación Tecnológica, etc.

El Instituto Nacional de Ciberseguridad, que depende de la Secretaría de Estado para la Sociedad de la Información del Ministerio de

Energía y Turismo, se encuentra en la dirección www.incibe.es

La Oficina de seguridad del internauta se encuentra en www.osi.es

La Agencia de Protección de Datos se encuentra en www.agpd.es

El acoso psicológico en las Fuerzas Armadas Las Fuerzas Armadas son un lugar ideal para practicar el abuso y el acoso, sobre todo, el acoso vertical de arriba abajo, en que el superior abusa del inferior y le somete a todo tipo de vejaciones, sin que la víctima tenga la oportunidad de defenderse ni quejarse. Son situaciones que nos recuerdan la de las gallinas que mencionamos anteriormente. También se producen numerosos casos horizontales, en que un grupo de individuos hostigan sin descanso a los

"novatos", sometiéndoles a toda clase de torturas físicas y psíquicas.

El motivo de los malos tratos calificados de novatadas sueles ser "para que aprendan", es decir, "para que se hagan hombres", como los rituales de ciertas tribus consideradas "salvajes". Recordemos el espantoso ritual al que se cometió el protagonista de la película Un hombre llamado caballo para ser considerado miembro activo de una tribu india.

Estudio

La norma grupal no siempre supone controlar o reprimir la agresividad. A veces es lo contrario. Podemos citar las investigaciones llevadas a cabo por sociólogos y antropólogos en una tribu primitiva, los iatmul. Los miembros de esta tribu de antiguos cazadores de cabezas no solamente se muestran agresivos en la guerra sino en muchos aspectos de la vida tribal. Los adolescentes son sometidos a ceremonias de iniciación terriblemente agresivas, en las que los adultos compiten para ver quien despliega mayor crueldad. Los rituales incluyen malos tratos, violación, trampas crueles y comportamiento salvaje. Las novatadas a que son sometidos muchos jóvenes que inician el servicio militar recuerdan estos rituales de iniciación. Algunas de ellas no tienen nada que envidiarles en cuanto

a crueldad y mal gusto.

Hemos sabido, entre escalofríos, el trato degradante que sufren los soldados de numerosos ejércitos. Hemos leído escenas de sadismo que celebran entre risotadas la llegada de los reclutas. Hemos oído contar verdaderas atrocidades cometidas en nombre de la fuerza, del poder, de una hombría mal entendida. La mayoría de los ejércitos han

afrontado denuncias por malos tratos, rituales violentos, ataques físicos y verdaderas torturas. Eso, en los países que admiten denuncias contra las Fuerzas Armadas, claro.

Pero el acoso incesante y polifacético se inició en el momento en que los ejércitos decidieron aceptar mujeres, porque al maltrato y al acoso psicológico se unieron el acoso sexual y la violencia de género. Y esto ha sucedido y sigue sucediendo en todos los países, algo que también explotó el día en que los homosexuales decidieron manifestar su condición y se convirtieron en otra diana para los dardos de los acosadores de las Fuerzas Armadas.

Las mujeres en las Fuerzas Armadas Las mujeres consiguieron finalmente acceder a las Fuerzas Armadas, tras vencer numerosas dificultades. Y su incorporación vino acompañada de situaciones lamentables que, por fortuna, se han ido subsanando con el paso del tiempo: Todavía en enero de 2002, La Vanguardia publicaba unas declaraciones del director de la Oficina del Defensor del Soldado, en las que señalaba que el Ejército es una institución tradicionalmente machista, donde la presencia femenina resulta un revulsivo para actitudes que han primado durante décadas.

Recordó que las Fuerzas Armadas carecían de los mecanismos necesarios para que la incorporación de la mujer dejase de suponer un trauma y una mengua de sus derechos.

Caso

Los medios de comunicación han venido publicando diversos casos tomados directamente de boca de las víctimas de situaciones denigrantes.

Una de ellas procede de una joven de 22 años que relató a El Mundo el acoso sexual a que la sometió un mando en una misión en Bosnia. Además de las altas dosis de sufrimiento y angustia que conllevaba la misión en sí, esta soldado tuvo que soportar el acoso sexual de un mando que la persiguió durante seis meses hasta su regreso a España. El efecto psicológico de los seis meses de asedio le produjo una fuerte depresión que le impidió, ya en España, afrontar normalmente sus obligaciones de soldado, por lo que sus superiores la castigaron por falta de interés. Llegó a pensar en el suicidio, pero, afortunadamente, pidió ayuda a tiempo a sus padres, que fueron a buscarla cuando, al finalizar su

contrato con el Ejército, fue despedida.

La depresión le impidió incorporarse al mercado laboral. Finalmente, con ayuda del Defensor del Soldado, presentó una querella contra el Ejército culpándole de su situación de menoscabo psíquico y físico.

Éste es uno de los más de mil casos españoles conocidos. Tengamos en cuenta la cantidad de casos que no se han destapado ni llegarán, quizá a destaparse.

Caso

A pesar de que las condiciones parecen haber ido mejorando con el paso del tiempo, lo cierto es que el acoso sexual en las Fuerzas Armadas ha empezado a aflorar en 2018, según publicó El País en enero de este mismo año. Eso significa que los casos venían siendo silenciados desde antiguo hasta que el Observador de la Vida Militar, que es un organismo adscrito a las Cortes, decidió romper el silencio y los responsables de Defensa no tuvieron más remedio que abordar el conflicto a raíz del tristemente célebre caso de la ex comandante Zaida Cantera, una mujer valiente que ha llegado hasta donde ha podido llegar y, sobre todo, ha abierto el camino no solamente a otras mujeres, sino a otras personas con orientación sexual diferente, porque Zaida no se limitó a denunciar el acoso sexual que sufría ella, sino el que sufrían otras mujeres y también el acoso constante a que eran sometidos los homosexuales y los transexuales.

Tuvo que abandonar el Ejército por su situación intolerable y hoy es diputada del Partido Socialista Obrero Español.

Según publicó el Observatorio Español contra la LGTBfobia el 6 de noviembre de 2016, “las vejaciones, humillaciones, discriminaciones, comentarios insultantes, evaluaciones negativas de los mandos y situaciones incómodas, así como innumerables obstáculos y frenos en sus carreras profesionales, son el pan de cada día en el Ejército español para muchos homosexuales y transexuales. El propio machismo del Ejército hace que las lesbianas a veces estén mejor aceptadas que los gays. La apariencia física, es decir, tener o no ‘pluma’, es algo

determinante para ser aceptados en mayor o menor grado. Son muchos los militares que no se atreven a salir del armario, llevan una doble vida, e incluso algunos están casados y con hijos”.

Estamos hablando de acoso sexual, pero la fiera que acecha en las Fuerzas Armadas no solamente acosa sexualmente. Hay muchísimos otros casos de trato degradante, de bromas de aspecto inocente, pero

dirigidas al blanco con la peor intención, comentarios malignos, maniobras para impedir que una persona opine sobre un asunto o asignación de tareas que le resulten molestas. Cabe decir que estas formas de trato degradante se aplican por igual a varones que a mujeres. En tal caso, el comentario que procede es que no es imprescindible ser mujer para sufrir malos tratos en las Fuerzas Armadas.

Legislación

Según publicó El País el 15 de enero de 2018, hasta 2014, el acoso no estaba tipificado como falta disciplinaria en las Fuerzas Armadas y se introdujo en el Código Penal Militar en 2015.

En cuanto a la homosexualidad, hasta 1986, se consideraba un delito de honor y el Código de Justicia Militar la castigaba con separación del servicio y penas de cárcel que oscilaban entre seis meses y seis años.

Para los transexuales, el Ministerio de Defensa mantenía desde 1989 un cuadro de exclusión médica que no les permitía ingresar en las Fuerzas Armadas.

Afortunadamente, en agosto de 2009, el Consejo de Ministros aprobó un real decreto para admitir a los transexuales en las Fuerzas Armadas.

LGTB frente al acoso

Los homosexuales han salido valientemente “del armario”. La Constitución los ampara. Sus derechos son los derechos de todos. Sus circunstancias son las circunstancias de todos. Durante siglos, las instituciones, especialmente las religiosas, nos han estado haciendo creer que la homosexualidad es antinatural.

Y, sin embargo, la naturaleza cuenta entre sus filas con numerosas formas homosexuales, tanto vegetales como animales. Lo único que es verdaderamente antinatural es el modelo que muchas instituciones religiosas nos han venido presentando: la virginidad.

Durante algún tiempo, la medicina consideró la homosexualidad como una enfermedad. Después como una desviación, luego como un trastorno.

Finalmente, como una forma de orientación sexual protegida por el Código Penal que castiga los delitos cometidos cuando el autor realiza

el hecho delictivo por razón de la orientación sexual de la víctima.

De igual forma, la transexualidad se califica como disforia de género, desde la emisión del Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5), en 2013.

Pero la inercia de las grandes instituciones les impide adecuar sus principios a la evolución de los conceptos y muchas de ellas se han quedado con ideas y pautas antiguas, que siguen considerando la homosexualidad una enfermedad o un pecado. Y la siguen utilizando como chivo expiatorio de todos los males, en recuerdo de Sodoma y Gomorra.

La homosexualidad masculina es más visible que la femenina, porque nuestra sociedad permite las caricias entre mujeres, pero no entre hombres. Así pues, los hombres homosexuales trasgreden dos normas: una, el serlo; dos, el actuar de forma prohibida. Por último, la homosexualidad femenina es agradable a los ojos machistas, porque suscita el deseo de participar y es objeto de erotismo y pornografía, mientras que la homosexualidad masculina es objeto de rechazo.

Caso

En septiembre de 2000, un teniente coronel del ejército español hizo pública su homosexualidad en la portada de la revista Zero. En noviembre de 2002, El Mundo publicó los resultados de una encuesta realizada a raíz de la decisión de la Guardia Civil de modificar sus reglamentos para aceptar la petición de un miembro homosexual de habitar con su pareja en una casa cuartel. La mayoría de los españoles aprobamos la decisión de la Guardia Civil.

Algo se ha ganado y no es poco, pero la homosexualidad sigue siendo, sobre todo en las Fuerzas Armadas, un signo claro de víctima propiciatoria. Aún peor que ser mujer. No olvidemos que las arengas militares incluyen expresiones peyorativas como “nenaza” o “mariconaza” para castigar la debilidad, la sensibilidad o la indolencia.

Ayuda

Según el director del Observatorio Español contra la LGTBfobia, el Consejo de Ministros aprobó en octubre de 2016 un protocolo de actuación frente al acoso sexual y por razón de sexo para promover una cultura de “tolerancia cero” en las Fuerzas Armadas.

En noviembre de 2015, el consejo de Ministros aprobó la creación de

la Unidad de Protección frente al Acoso, que es independiente de la cadena de mando que tiene la finalidad de tramitar denuncias y ofrecer ayuda psicológica, médica, jurídica y social.

Los siguientes números de teléfono pertenecen a la Oficina de Atención al Soldado y al Marinero 915165326 ó 8194526.

El teléfono de la Oficina del Defensor del Soldado es 915599631.

Los teléfonos del Ministerio de Defensa son: desde España: 91 395 50 00

Desde el extranjero: + 34 91 395 50 00

www.defensa.gob.es

El teléfono del Observatorio militar para la igualdad entre mujeres y hombres en las Fuerzas Armadas es 913 955 050

La Oficina del Defensor del Soldado La Oficina del Defensor del Soldado es una organización no gubernamental, de carácter civil y políticamente independiente, fundada en mayo de 1989, siguiendo iniciativas similares de diversos países de Europa, para la lucha por los derechos de los jóvenes en edad militar, de los soldados y objetores de conciencia.

La Oficina del Defensor del Soldado está formada por voluntarios y colaboradores, por objetores de conciencia, por familiares de soldados accidentados y fallecidos durante el servicio en filas, así como por profesionales y especialistas (abogados, psicólogos, médicos, pedagogos, sociólogos, historiadores, etc.); su fin es solucionar los problemas del servicio militar y la objeción de conciencia.

La Oficina del Defensor del Soldado atiende numerosas consultas y denuncias.

Tiene un equipo jurídico formado por expertos en derecho militar y un equipo de psicólogos para el tratamiento de los soldados y de sus familias. La Oficina del Defensor del Soldado se ocupa de temas como los siguientes:

•Fallecimientos por accidentes o suicidios.

•Lesiones de accidentes, suicidios frustrados o trastornos psíquicos.

•Abusos de poder, malos tratos, vejaciones y atentados contra la

dignidad personal.

•Otras violaciones de derechos fundamentales.

•Asesoramiento para pedir exclusiones, prórrogas, reducción del tiempo en filas, objeción de conciencia, indemnizaciones y pensiones.

Notas

8 Antoine Porot, Diccionario de Psiquiatría, Editorial Labor S.A.

9 Fuente: María José Sancho, El acoso laboral en el trabajo o mobbing, en la

reforma del Código Penal, Asociación EuroJuris España.

10 Psicothema 2008. Vol. 20, nº 2, pp. 205-210 www.psicothema.com

Capítulo 5

El acoso infantil

El matón escolar, rodeado y apoyado por el grupo que le admira y se identifica con él, busca demostrar al mundo sus habilidades para destruir a otros con una sonrisa de suficiencia. Y, con ello, busca demostrarse a sí mismo la fortaleza de la que realmente carece.

Para demostrarlo, cuenta, además, con los recursos que le ofrece la tecnología, porque el acoso escolar, el acoso sexual, la intimidación y el abuso, que existen desde que el mundo es mundo, se han trasladado o, como dice José Luís López Aguirre, han emigrado desde el aula o desde el patio del recreo a YouTube, a Instagram o a Whatsapp que prestan al exhibicionista un ventanal abierto al mundo de par en par para que lleve a cabo su perversión y sus exhibiciones.

El acosador sexual también ha encontrado en la tecnología un arma impagable: la capa que le hace invisible, el escondrijo que le permite actuar en la sombra, la máscara que le permite cambiar de identidad, de personalidad y de sistema para eludir el reconocimiento y la denuncia. Un arma que también presta al voyeur un telescopio por el

que contemplar escenas robadas con las que proporcionar satisfacción a su patología.

El acoso escolar

Caso

Sólo tenía trece años y toda una vida por delante. Tenía proyectos de vida, ilusiones, alegría, salud, belleza. Era una niña dichosa hasta que llegó a aquel colegio maldito. En mala hora nos dejamos guiar por la buena fama de sus métodos educativos, por el renombre de sus instalaciones, por sus éxitos, por el elevado nivel de sus profesores y por su selectivo alumnado. En mala hora.

Nunca nos arrepentiremos bastante, nunca nos perdonaremos aquella elección, nunca dejaremos de atormentarnos pensando que en cualquier otro lugar hubiera sido mejor o, cuando menos, las cosas no hubieran terminado en tragedia.

Solo tenía trece años. Nadie podía imaginarse lo que sucedía allí dentro, en la intimidad de su cabecita, en la soledad de sus noches, en la amargura de sus regresos a casa y en la angustia inenarrable de sus partidas hacia el colegio.

Nadie, ni los profesores ni la dirección ni nosotros mismos nos apercibimos hasta que fue demasiado tarde. Ella no lo dijo. No lo dijo con palabras, lo dijo con cambios de humor, de gesto, de orden, de horarios, de comportamiento. Lo dijo con cambios de actitud que no supimos interpretar a tiempo. Lo dijo con aquella mirada húmeda que no se fijaba en nada, que parecía mirar al interior. Lo dijo con aquel mirar que no entendimos, que no supimos entender.

—¿Qué le pasa a la niña?

—La edad del pavo.

—Se habrá enamorado.

—¿Qué te pasa, cielo?

—Nada, mamá, nada, papá.

¿No tuvo confianza? ¿No tuvo valor? ¿No tuvo la oportunidad de expresarse, de quejarse, de confesar la tortura que venía sufriendo día tras día, noche tras noche? ¿No hubo nadie capaz de escuchar su desahogo? ¿No hubo nadie capaz de entender que algo tremendo le

estaba sucediendo?

No supo defenderse, no supo acusar, no supo compartir sus amarguras. ¿No supo? ¿no pudo? ¿no quiso?

Solo lo supimos cuando ya no tuvo remedio. Cuando solo quedó de ella un montoncito triste sobre la acera, unas ropitas ensangrentada, una cabecita destrozada, unos bracitos doblados en inútil defensa.

Solo lo entendimos cuando, espantados, asombrados hasta lo infinito, despavoridos por lo que íbamos a encontrar, nos atrevimos a mirar el interior de su teléfono móvil que fue lo único que quedó intacto, como un testigo mudo y fiel de su tragedia silenciosa.

Casos

En septiembre de 2004, Jokin, un estudiante de catorce años de Fuenterrabía, prefirió

—la paz eterna al infierno constante del instituto.

Harto de vejaciones y palizas, un día subió a su bicicleta, pedaleó hasta la muralla de Fuenterrabía y se arrojó desde lo alto.

En 2014, un niño de once años, Diego González, se arrojó desde un quinto piso en Leganés, Madrid, después de dejar una explicación escrita que publicó El Mundo el 21 de enero de 2016:

—No aguanto ir al colegio y no hay otra manera para no ir.

En mayo de 2017, un niño de ocho años, Gabriel Taye, se ahorcó con una corbata después de sufrir la última paliza de sus compañeros de clase. No dejó explicación escrita, pero quedó un testigo; un vídeo que mostraba la forma en que sus compañeros le golpeaban salvajemente en los baños del colegio.

En septiembre de 2016, el periódico en línea La Información publicó una noticia impresionante: más de trescientos mil niños se suicidan anualmente a causa del acoso escolar, porque, de los seiscientos mil niños que, según la O.M.S., se suicidan anualmente en el mundo, al menos la mitad han sido víctimas de lo que los angloparlantes llaman bullying.

El acoso escolar es una tragedia antigua porque los niños siempre han sido crueles y han gustado de atormentar al diferente, al débil, al nuevo, al asustadizo, al torpe, al gordo, al miope, al cursi, al

empollón. Y en todo grupo humano hay un líder en torno al cual se amontonan los débiles para compartir un poco de su fuerza y un reflejo de su carisma.

Vimos ese personaje en el capítulo 3, en el caso de Jaime; lo mencionamos también en el caso del nazismo; lo encontramos en las noticias que diariamente nos angustian con tragedias tempranas acaecidas en los colegios, en los institutos, en las empresas, en el ejército.

El acoso escolar se produce cuando el líder tiene una personalidad similar a la que describimos en el capítulo 4 como el matón del barrio. Y, ahora, por si no bastara con esa personalidad prepotente para hacer daño, el narcisismo ha encontrado un arma potentísima para satisfacer su ansia de provocar admiración y para pagar con creces a sus seguidores con la demostración de sus hazañas: el teléfono móvil que fotografía, filma y graba diálogos y escenas infamantes que el mundo, su mundo infame, ha de admirar.

A veces, las armas del acoso escolar no pertenecen al acosador, sino a la víctima.

En algunos casos, la única arma que emplean las víctimas de acoso escolar es el suicidio. Otras veces, el arma utilizada es la huida, el cambio de colegio. Y, otras, el arma es la denuncia y la judicialización del caso. Pero generalmente y por desgracia, para la víctima, el arma suele ser la enfermedad y el daño psicológico perdurable, incluso, a veces, irreversible. Porque, por desdicha, es la única forma que tiene o que cree tener la víctima para librarse de la tortura del

acoso.

También conocemos casos de violencia escolar, en que niños o niñas han atacado a tiros a sus compañeros de escuela, cobrándose varias víctimas.

Casos

En 1998, la revista Newsweek de fecha 1 de junio publicó el caso de un chaval de quince años, Kip Kinkel, que mató a tiros a dos alumnos e hirió a otros veintidós en la escuela de Springfield, en los Estados Unidos, donde estudiaba.

Antes de emprenderla a tiros contra sus compañeros, había matado a sus padres con el mismo rifle semiautomático. En su diario, aparecieron frases como:

—Todos están contra mí

—Estoy lleno de odio.

En 2018 hemos leído y oído numerosas noticias estremecedoras. Una de ellas procede de China. Un joven de treinta años entró en el instituto en el que estudió cuando era adolescente, mató a puñaladas a siete alumnos e hirió a otros diecinueve. Su justificación fue que en aquel centro escolar sufrió bullying cuando era estudiante.

La víctima de acoso escolar se puede convertir en acosador o en asesino.

El acoso horizontal y vertical Caso

Al iniciarse el curso, David acudió entusiasmado al nuevo colegio. Le gustaban prácticamente todas las asignaturas, aunque su fuerte eran las ciencias. Siempre había sacado buenas notas y los exámenes habían sido siempre para él “pan comido”.

Pero aquel año, las cosas cambiaron. Para empezar, algunos de sus nuevos compañeros habían intercambiado codazos y sonrisas cuando él se dirigió a ellos para preguntar por su clase. Después, durante la clase, escuchó risitas y comentarios en voz baja, procedentes de un rincón del aula. Cuando se volvió hacia allá, se hizo un silencio sepulcral.

Cuando el profesor preguntó y él contestó con acierto, las risitas y los comentarios crecieron de volumen, pero el profesor ni siquiera miró al grupo.

David tampoco se volvió hacia ellos. Decidió no prestarles atención y continuar estudiando como siempre lo había hecho.

A la salida del colegio, ningún compañero se le acercó. Vio cómo los demás se reunían en grupitos para comentar y organizar la marcha a casa. Venciendo un extraño malestar que le hormigueaba el estómago, David se dirigió a uno de los grupos para entablar conversación. Le recibieron con una mezcla de timidez y reserva. Al cabo de unos pocos minutos, el malestar aumentó en su interior y se despidió con un gesto, emprendiendo el camino de su casa.

Cuando sus padres le preguntaron por el nuevo colegio, David se encogió de hombros:

—No está mal - dijo lacónico.

Y no pudieron sacarle mucho más. Los padres hablaron entre ellos para convenir que David necesitaba un período de adaptación y que, al cabo de unos días, volvería contento de clase, como había hecho siempre.

En cuanto a David, tenía una sensación indefinible de extrañeza y de malestar.

¿Por qué eran tan raros los compañeros del nuevo colegio? Las chicas hacían corrillos para comentar y reírse en voz alta, llamando la atención de los chicos, como en el anterior colegio, pero, los chicos… los chicos parecían nerviosos, inseguros; solamente el grupito burlón que murmuraba y gesticulaba en clase parecía sentirse a gusto y disfrutar de su estancia en el colegio.

Día a día, David fue sintiendo que una especie de pared de hielo se levantaba entre él y sus compañeros, tanto chicos como chicas. Cuando contestaba en clase con su natural aplomo y vehemencia, con la seguridad de saber la respuesta, escuchaba risitas y comentarios procedentes siempre del mismo grupo, a lo que el profesor seguía sin prestar atención. En otras clases, con otros profesores, no siempre se encontraba tan seguro, pero lo que era en ciencias…

Un día fue David quien preguntó al profesor. Planteó su pregunta con seguridad, como siempre había hecho, mientras tomaba el bolígrafo para apuntar la respuesta. Pero ésta no llegó. Lo que sí llegó, para su asombro, fue la frase que murmuró el profesor en el silencio del aula:

—Quieres saber demasiado, chico.

Aquella vez, las risas y las expresiones burlonas explotaron abiertamente. Rojo como la grana, escuchó palabras como “empollón”, “el repelente niño Vicente”,

“sabelotodo”, “gafotas” y, para su mayor sorpresa y vergüenza, “mariquita”.

Por primera vez, David se volvió hacia el grupo del que había partido el insulto y se encontró con la personificación del descaro. Le estaban mirando directamente, sin disimulos, haciéndole guiños y gestos provocativos. Se sentó y se tapó los oídos. No se atrevió a mirar a su alrededor, porque se imaginó que los restantes compañeros le estarían mirando también con la misma actitud.

A la salida, intentó entablar conversación con alguno de los compañeros para ver si podía aclarar el motivo de tanta burla, pero

ninguno le escuchó. A todos los que se acercaba, se daban la vuelta o se ponían a hablar apresuradamente con otros. A las chicas, ni se le ocurrió acercarse. Trató de hablar con el profesor, pero éste le esquivó con un gesto y se metió en otra clase, cerrando la puerta en

su cara.

Cuando llegó a casa, tuvo la sensación de que el mundo se estaba hundiendo bajo sus pies. Ni siquiera recordaba lo que tenía que preparar para el día siguiente y todo se volvía preguntarse en qué se había equivocado, por qué se había empeñado en preguntar cuando nadie preguntaba, por qué se apresuraba siempre a contestar cuando el profesor planteaba alguna pregunta.

—Soy un presumido - concluyó.

Contestaba para presumir de que sabía, de que había estudiado el día anterior, de que estudiaba siempre. Por eso le habían llamado “empollón” y “mariquita”.

Empollón por tanto querer saber y mariquita por tanto presumir. Recordó que, en una ocasión, cuando él levantó la mano para indicar que sabía la respuesta, el profesor había murmurado:

—Cómo no.

¿Por qué tenía tanta necesidad de saber, de contestar, de aprender? ¿Por qué tenía que presumir tanto? Decidió ser más humilde y no volver a contestar, ni mucho menos preguntar en clase de ciencias. Ni en ninguna otra clase, porque se exponía a que los demás profesores le echasen también en cara que quería saber demasiado.

Sus padres, que habían advertido su seriedad y disgusto, fueron a hablar con el director. Éste les recibió atentamente y les dijo que David estaba algo nervioso por el cambio de colegio y que tenía informes de los profesores de que era estudioso, aunque algo despistado y eso se debía, claramente, al proceso de adaptación. No debían darle importancia.

Para ser menos presumido, David decidió dejar de estudiar. Pensó que si no sabía la respuesta no necesitaría contestar en clase y los compañeros dejarían de llamarle “empollón” y “repelente”. Porque, si sabía la respuesta, le resultaba muy difícil no contestar. Quizá, si no llamase la atención, el grupo de los burlones dejaría de burlarse y alguno de los demás accedería a hablar con él un rato en el recreo o a la salida.

No le sirvió de mucho. En clase de ciencias, la primera vez que el profesor preguntó y él no contestó, se hizo un silencio.

—¡Vaya! - comentó el profesor -, hoy no ha venido Einstein.

Las risas fueron de escándalo. David consiguió, pese a todo, no llorar. Al salir de clase observó que las risitas, las miradas y las burlas seguían como antes.

Poco a poco, fue dejando de estudiar, no sólo ciencias, sino también las demás asignaturas. Por una parte, se convenció de que así no presumiría más y alguna vez dejarían de burlarse de él. Por otra, se dio cuenta de que cada vez le costaba más entender las materias. Los trabajos para casa empezaron a ser un suplicio, porque, si los hacía bien, se exponía a las burlas y, si no, se enfrentaría a un suspenso, por primera vez en su vida.

—Seguramente me lo merezco - concluyó.

Quizá, si le suspendieran, los compañeros llegarían a solidarizarse con él, porque, claro, quien más y quien menos llevaba alguna asignatura atrasada o a remolque y él no iba a ser más que los demás.

Pero, en el fondo, lo que su fantasía empezaba a tejer, era que sus padres le hicieran dejar el colegio. No volver a clase, puesto que no servía para estudiar.

Así empezaron los dolores de espalda. Cuando se sentaba a hacer los deberes, los hombros se le agarrotaban de tal forma que tenía que levantarse y caminar.

Por la noche, le costaba mucho dormirse, aunque su madre le traía una taza de tila, cuando le oía dar vueltas y vueltas. Y, por la mañana, cada vez le costaba más levantarse. Entre que no había dormido bien, que no llevaba las tareas hechas y que la espalda le dolía terriblemente, ir al colegio se convirtió en un suplicio.

Después de muchas radiografías y pruebas médicas, le recetaron ejercicios para la espalda y un relajante muscular que le ayudó a dormir, al menos, las primeras seis horas. Luego, se despertaba de madrugada con la sensación de que iba a morir pronto.

Después de muchas vueltas, idas y venidas, conciliábulos, charlas con el director e intentos infructuosos por comprender lo que le sucedía, sus padres, que supieron asociar los cambios brutales de David con el nuevo colegio, le llevaron a otro mucho más alejado, al que no podía

ir caminando, sino que su padre tenía que llevarle cada mañana.

El caso de David se dio en un colegio de una ciudad española. Los acosadores, el grupo "burlón", tejieron una trama de malicias, risas malintencionadas, comentarios de doble sentido y pequeñas zancadillas psicológicas en torno a su víctima, aislándola del resto de los compañeros mediante ataques y calumnias, con la complicidad manifiesta de uno de los profesores. Al mismo tiempo, realizaron un ataque encaminado a destruir su éxito escolar, hasta el punto de que la víctima abandonó sus hábitos de estudio por creerlos perjudiciales para sus relaciones sociales. En lugar de aplaudir e imitar su comportamiento, se dedicaron, con la colaboración plena del profesor de ciencias, a criticar su interés por aprender, a menospreciar sus conocimientos y a burlarse de sus horas de estudio.

Su objetivo se cumplió plenamente, porque David tuvo que abandonar el colegio, dejando el campo libre a sus verdugos. Se puede decir que le echaron, que le empujaron a marcharse, toda vez que su estrategia de acecho y hostigamiento logró hacerle enfermar física y psíquicamente.

En este caso, el motivo del acoso psicológico tiene que ver con la envidia. David era muy estudioso, tenía un alto nivel de motivación y eso le hacía distinto a los demás niños, especialmente al grupito de los burlones, que eran vagos, malos estudiantes y conflictivos. El profesor tampoco admitió que el nivel de David estuviera por encima de los demás y colaboró expresamente con los acosadores.

En cuanto a los demás niños, unos se pusieron del lado de los agresores por simpatía hacia ellos y por antipatía a lo que David representaba, y otros eludieron la responsabilidad de enfrentarse a la injusticia, por temor a convertirse a su vez en víctimas del acoso, de la burla y de la hostilidad de los más fuertes.

El acoso escolar es un acoso horizontal, es decir, entre iguales, aunque hemos visto que en el caso de Davis, el profesor se hace partícipe del acoso y lo convierte en acoso vertical, de arriba abajo. Sin embargo, generalmente no es un superior el que ataca a otra persona de rango inferior, sino un alumno o un grupo de alumnos que se ceban en otro alumno más débil o con características que le hacen víctima del acoso. David, por ejemplo, es un chico estudioso y formal, metódico y responsable. Y ésas son características suficientes para hacerle

blanco de los disparos del "grupo burlón", vagos, irresponsables y carentes de empatía.

Caso

El acoso y maltrato de arriba abajo a menores se da también en la oscuridad.

Recientemente hemos leído en la prensa casos de profesoras que han maltratado a niños autistas, abusando no solamente de su superioridad en edad y jerarquía, sino de la debilidad de los niños cuya problemática les impide comprender, defenderse e incluso acusar.

En estos casos, los padres consiguieron averiguar y demostrar el maltrato colocando dispositivos grabadores en la mochila de los niños.

Aunque estos niños no suelen ser capaces de explicar lo que les está sucediendo, siempre hay una sintomatología que los padres conocen y que les permite detectar una situación anómala en el colegio.

Los angloparlantes llaman bullying al acoso escolar. Se empezó a estudiar en los países nórdicos y anglosajones. Sus efectos son devastadores, porque, como hemos visto, ha llegado a ser causa de suicidios. Uno de los problemas más graves es la dificultad para detectarlo, ya que el pundonor y el miedo de los estudiantes oculta las situaciones de acoso a los profesores y a las familias.

Para poder hablar de bullying, acoso o intimidación, tienen que darse tres condiciones:

•Que exista una víctima indefensa que reciba la violencia del matón, en una relación de poder y fuerza de arriba abajo, es decir, que el agresor tenga más fuerza física, moral o mando, aunque se trate de compañeros de clase.

•Que se produzca de forma repetida y durante un período de tiempo, como

mínimo, de un mes.

•Que la agresión sea verbal, física o psicológica.

•Pueden existir también amenazas y chantajes. Esto último es lo más habitual desde que los verdugos cuentan con las herramientas tecnológicas de telefonía móvil y redes sociales.

El verdugo y la víctima

En el acosador escolar, con independencia de su sexo, se suelen dar las

características siguientes:

•Suele ser físicamente fuerte y de carácter asimismo fuerte.

•Necesita dominar, tener poder, sentirse superior.

•Es impulsivo y se irrita con facilidad.

•Tiene baja tolerancia a la frustración.

•Es desafiante y agresivo para con los adultos.

•No suele mostrar ansiedad ni inseguridad.

•Sus comportamientos antisociales se manifiestan en la niñez.

•Es poco popular entre sus compañeros pero algunos le siguen y se identifican con sus acciones violentas.

•Su actitud hacia la escuela suele ser negativa.

•Es egocéntrico, carece de autocrítica y de sentimientos de culpabilidad.

Considera que la víctima es responsable del acoso.

•Carece de empatía y de capacidad para percibir el dolor ajeno.

En la víctima se suelen dar las características siguientes:

•Es vulnerable física o psicológicamente. Puede padecer alguna discapacidad y

carecer de algunas habilidades.

•Su autoestima es baja.

•Carece de recursos o son insuficientes para afrontar el problema. Indefensión aprendida, resignación, aislamiento, aceptación de la culpa.

•Es diferente a los demás estudiantes en aspectos externos como la presencia física, el lenguaje, la orientación sexual, etc.

Los estudios realizados por el psicólogo José María Avilés, de la Universidad de Valladolid, en su tesis doctoral, señalan que “la emotividad mal encauzada en la familia, la permisividad de los padres

respecto al acceso del niño a la violencia y el reflejo de cómo ejercen sobre él la autoridad marcan el retrato del atacante, físicamente más potente que sus víctimas y con capacidad exculpatoria[11]".

Ante la situación de acoso escolar, el doctor Avilés distingue tres clases de público:

•Los padres, a los que "la ley del silencio" por el miedo a las represalias sobre sus hijos convierte en ausentes hasta que el problema estalla.

•Los profesores, a los que también les cuesta detectar este tipo de agresiones debido a que no se producen en el aula, sino en los cambios de clase, en el patio durante el recreo o en las inmediaciones del centro.

•Los compañeros, testigos que contemplan la situación sin intervenir.

Las secuelas del acoso escolar suelen alcanzar a los tres actores. Según el doctor Avilés, "las víctimas suelen tener problemas de adaptación en la vida adulta por el trauma sufrido, pueden padecer depresiones, baja autoestima...". En cuanto a los agresores, al menos el 25 por ciento terminan teniendo problemas con la justicia. Y los espectadores, habituados al acoso y a silenciarlo, llegan a normalizar esta conducta, que atenta contra valores tan importantes como la solidaridad.

En el caso de David como en tantos otros, hay un grupo que es neutral, que asiste a la injusticia sin tomar partido, habituándose a contemplarla como algo normal que forma parte de la vida.

Las repercusiones pueden ser graves. El acosador está a un paso de convertirse en un delincuente, porque su conducta de abuso y maltrato no recibe castigo alguno, sino más bien el refuerzo de su propia victoria sobre la víctima y el aplauso de sus partidarios. La víctima puede sufrir no solamente trastornos psicológicos y físicos durante el proceso de acoso, sino secuelas duraderas que le impidan enfrentarse a situaciones sociales con normalidad. David está todavía tratando de acostumbrarse a pensar que sacar buenas notas es positivo. En cuanto al grupo que observa imparcial, corren un grave peligro y es el de habituarse a contemplar el sufrimiento ajeno sin participar de él, es decir, a perder la capacidad de empatía. Y, sin empatía, es fácil convertirse en acosador o en verdugo.

El daño psicológico

El acoso escolar, como toda forma de violencia psicológica, produce

una transformación en la víctima, un daño psíquico mensurable que, afortunadamente, puede hacerse reversible con el tratamiento adecuado y siempre que se detecte a tiempo.

El doctor Iñaki Piñuel, especialista en estos temas, afirma que las víctimas sufren una mutación con el paso del tiempo, que consiste en un deterioro de los recursos del niño acosado, que disminuye su autoestima, sus defensas y su rendimiento.

El niño que sufre acoso escolar prolongado llega a aceptar su situación como algo merecido, se siente culpable de lo que sucede y llega a admitir que verdaderamente es inepto, falto de valores y no merece amistad ni afecto.

El deterioro del concepto que tiene de sí mismo puede perdurar en la edad adulta y convertir al joven en un adulto incapaz y débil con todos los peligros que eso supone para el desarrollo de una vida normal, como la adicción a las drogas, la dependencia emocional o, incluso, como hemos visto, la introyección de la violencia como una forma de vida habitual que puede convertirle en acosador, maltratador o delincuente. O, como el caso del joven chino que se vengó del acoso escolar al cabo de los años, convirtiéndose en asesino; en un asesino que guardó la violencia durante al menos quince años para desplazarla sobre objetivos que nada tenían que ver con la tortura que sufrió en su día. Sobre víctimas inocentes cuya única conexión con la injusticia sufrida fue compartir el espacio físico donde él sufrió el acoso años atrás.

En cuanto a los niños acosadores, un alto porcentaje de ellos terminan cometiendo delitos de cualquier otro tipo, si no se ataja a tiempo su conducta.

Siempre hay posibilidad de revertir un comportamiento inadecuado en los niños con la terapia adecuada.

El entorno del verdugo

Caso

Subieron al ascensor dos señoras y un niño de apenas tres o cuatro años. Iban al quinto y yo iba al tercero.

—¿Sube? - me preguntó una de ellas.

—No, gracias -, respondí educadamente. Espero a alguien.

No esperaba a nadie. El motivo de rechazar la amable oferta era el escándalo que el niño venía organizando desde que entró en el portal, mientras mis dos vecinas hacían lo posible por arrastrarle hacia el ascensor.

—Es que no podemos con él - se quejó entre sudores una de ellas.

Desde abajo, oí al chaval gritar e insultar. Incluso debió patalear con fuerza porque una de las señoras se quejó de que le había roto las medias.

Llegaron al quinto. Cuando se abrió la puerta del ascensor, oí a una de las mujeres que le decía al niño:

—Anda, ven, que te voy a dar una cosita.

Y ya no me pude callar. Desde abajo, le grité:

—¡Eso! ¡Ahora dele un premio que se lo ha merecido!

Vicente Garrido, que es doctor en psicología y graduado en criminología por la Universidad de Valencia, dice que la violencia de los "hijos tiranos" frente a sus padres es sistemática tanto de forma física como emocional[12]. Añade este experto que el único propósito de esa violencia es conseguir el poder absoluto dentro del hogar.

La violencia del niño tirano de mis vecinas del quinto se manifestó en aquella ocasión de ambas maneras. Dos mujeres adultas no podían con un niño de tres años y su violencia era tal que llegó a romperle las medias a una de ellas de una patada.

Esa es la respuesta del niño ante la frustración de llevarle a casa cuando todavía deseaba permanecer un rato más en la calle o en el parque. Una explosión de ira con expresión física y emocional.

Y ya hemos visto cuál fue la respuesta de los adultos: premiar su conducta con

"una cosita". A los tres o cuatro años, "una cosita" todavía puede tranquilizar a un niño. A los doce, será más costoso y llegará un momento en que ya no tenga remedio. A medida que crezca, tendrá más recursos y más fuerza física y, sobre todo, su aprendizaje de obtener las cosas por medio de la violencia se habrá consolidado.

Por desgracia, no son pocos los padres que denuncian recibir malos tratos de sus propios hijos, incluso de sufrir golpes físicos por

cuestiones tan nimias como negarles una pequeña cantidad de dinero.

Tampoco faltan últimamente jóvenes que denuncian a sus padres por no darles lo que desean, por ejemplo, mantenerlos de por vida sin trabajar ni estudiar, en ese estado que el cerebro irracional enfermo de nuestra sociedad ha inventado últimamente y ha denominado como los “ninis”. Los “ninis” no son más que la secuela de una educación nula y de la incapacidad de los padres para poner límites a las demandas ilimitadas de sus hijos, mientras es tiempo de hacerlo, es decir, mientras son pequeños. Luego, ya es tarde y no hay remedio.

Libro

El juez de menores Emilio Calatayud ha elaborado y publicado un catálogo con diez consejos para convertir a un niño en delincuente. Merece la pena leerlo y tomar nota por si estamos cometiendo alguno de los errores que este catálogo denuncia.

Se puede descargar de Internet en formato PDF, escribiendo en la casilla de búsquedas del buscador las palabras clave decalogo para formar a un delincuente pdf. Para mayor exactitud, se puede agregar las palabras clave emilio calatayud.

Educación y salud mental

Los niños necesitan saber que la satisfacción de sus deseos tiene límites infranqueables. La educación impartida en la familia es la base del comportamiento del adulto. Un adulto sano debe haber conseguido tolerar frustraciones, aplazar gratificaciones y cumplir obligaciones. Y eso se aprende en casa. El niño que no consigue aprenderlo se puede convertir fácilmente en un verdugo o en un delincuente, porque su satisfacción no conoce límites y no es capaz de tolerar una frustración, de cumplir una obligación o de aplazar una gratificación sin que se produzca un cuadro de ira, de llanto o de violencia.

Si un niño muestra una actitud violenta o histérica ante una situación frustrante, es que algo está fallando en su educación. Si un menor aprende que puede conseguir sus fines con el llanto o con la violencia, es indudable que los utilizará siempre que necesite satisfacer sus intereses, porque se habrá educado según el principio del placer y prevalecerá en él la conducta del caballo negro de Platón.

Según un documento elaborado por la Comunidad de Madrid, el entorno del acosador escolar, con independencia de su sexo, suele reunir las características siguiente:

•La familia puede estar atravesando un proceso de divorcio o cualquier otra situación traumática, como una muerte, ruina económica, etc.

•La actitud de los padres hacia los hijos es inadecuada: puede haber excesos de autoritarismo, permisividad, negligencia, incoherencia y/o desatención.

•Consumo de alcohol o drogas.

La ley del silencio

Hace tiempo que se vienen elaborando planes para luchar contra la ley del silencio de los que contemplan los casos más flagrantes de acoso escolar sin intervenir, bien por temor a las represalias, bien por desconfiar de los resultados de su denuncia o intervención o bien por comodidad. Son los observadores pasivos que también pueden considerarse culpables del acoso escolar. Son personas que contemplan pasivamente un delito y no intervienen ni actúan ni denuncian.

Aunque las cifras de acoso escolar han disminuido, por desgracia, todavía se dan numerosos casos en que los adultos que pueden y deben intervenir para solucionar el caso, como profesores, dirección del centro o instituciones públicas, carecen de la sensibilidad y de la formación suficiente para detectar y corregir este tipo de situaciones.

Por otro lado, el acoso escolar, sobre todo el que se lleva a cabo en las redes sociales, es con frecuencia muy difícil de detectar y, sobre todo, de probar a la hora de denunciarlo ante las autoridades. Es preciso, por tanto, recabar pruebas que resulten fiables, contar con testigos y denunciar lo antes posible.

Caso

El 1 de mayo de 2018, la cadena de televisión La Sexta publicó un caso de acoso escolar en el que fueron absueltas las dos estudiantes que acosaron durante cinco años a una compañera, a la que enviaron numerosos mensajes con frases como:

—Para qué pegarte si puedo hacerte la vida imposible.

—Hacemos un agujero de su tamaño, le damos un palazo en la cabeza y ya la metemos y la enterramos.

La magistrada que juzgó el caso no consideró probados los delitos de coacciones y amenazas, ya que no admitió los testimonios aportados

por la Policía por considerarlos subjetivos. Sí admitió una agresión física como falta leve, ya prescrita dado que la Fiscalía la comunicó tarde[13].

El documento elaborado por la Comunidad de Madrid incluye una relación de la conducta de los observadores pasivos que, a veces, no son pasivos, sino muy activos:

•Son conscientes del maltrato. Esta condición es la que los hace partícipes del delito.

•Lo toleran y se inhiben sistemáticamente cuando se produce. Estos son los observadores pasivos.

•Conocen a todos los verdugos y a las víctimas, así como las circunstancias en que se produce el acoso.

•Colaboran en el acoso y en muchas ocasiones graban las agresiones. Estos ya no son observadores pasivos, sino verdugos.

•Aprueban el acoso con su presencia, con lo cual, refuerzan la conducta de quien acosa.

•Ignoran el maltrato y aíslan a la víctima.

Estudio

Un estudio realizado por el Instituto de Innovación educativa y Desarrollo Directivo sobre las secuelas que produce el acoso escolar, arrojó los siguientes

[14]:

En la víctima:

•Estrés.

•Depresión.

•Ansiedad.

•Flashbacks, es decir, imágenes, pensamientos y escenas que acuden con persistencia a la mente de la víctima. A vences, en forma de sueño o incluso de ilusiones durante la vigilia.

•Ideas suicidas.

•Deterioro de la autoestima que determina una imagen negativa de sí mismos.

•Somatizaciones diversas que dan como resultado enfermedades físicas.

En el verdugo:

•Generalización de su conducta para establecer vínculos sociales.

•Aumento de los problemas que le llevaron a abusar de su fuerza física o moral.

•Disminución de la capacidad de comprensión moral y empatía.

•Identificación con el modelo de dominio-sumisión que subyace tras el acoso.

•Riesgo de seguir utilizando la violencia en el futuro en el mismo y en otros contextos. Es decir, el acoso escolar, si no se corrige, puede resultar la antesala de otros delitos.

En los observadores pasivos:

•Refuerzo de posturas individualistas y egoístas.

•Falta de sensibilidad ante los casos de violencia.

•Valoración positiva de la conducta agresiva.

•Apatía y desinterés.

•Insolidaridad para los problemas de los demás.

•Riesgo de llegar a protagonizar casos de violencia.

Recomendaciones

Aunque las víctimas del acoso escolar suelen sufrir en silencio, hay casi siempre alguna manifestación del malestar en forma de rechazo a ir a la escuela, de cambio en los hábitos alimenticios, insomnio o pesadillas. Lo mejor es que los padres traten de mantener una relación de intimidad y confianza con sus hijos, porque los niños suelen contarlo en primer lugar a sus compañeros, luego a los padres y después a los profesores.

En todo caso, cuando se produce una situación de acoso escolar, hay

que saber que existen instituciones encargadas de investigar y ayudar a encontrar una solución. Está, en primer lugar, el psicólogo o gabinete de apoyo psicológico del colegio. No hay que olvidar, que los psicólogos tienen herramientas muy capaces de detectar una situación de acoso o maltrato en un niño.

Después está el consejo escolar; hay un tutor responsable del estudiante y hay una dirección del colegio. Y hay un Defensor del Menor, una Consejería y un Ministerio de Educación. Sea lo que sea que haya sucedido en el caso de David, no es de recibo que el niño haya tenido que abandonar el colegio dejando el campo libre para que los agresores se ceben en las víctimas siguientes.

La Fundación ANAR ofrece recomendaciones para que los padres puedan no solamente detectar, sino prevenir el acoso o maltrato escolar:

•Señales de alerta. La angustia produce síntomas físicos que se pueden detectar y para los que hay que estar alerta como vómitos, insomnio, dolor de cabeza, nerviosismo, tristeza. Estos síntomas son la forma en que el niño somatiza su malestar. La naturaleza trata por todos los medios de que el niño eluda el sufrimiento que le produce la asistencia al colegio o al instituto y, aunque él insista en que no sucede nada anormal y que desea ir a clase, el organismo lo impide con esos síntomas psicosomáticos. También se pueden producir síntomas psicológicos en forma de cambios de comportamiento, como descenso en el rendimiento escolar o pérdida del interés habitual por los estudios.

•Comunicación. Ante todo, ANAR recomienda mantener la calma y tratar de hablar con el menor sin interrogarle ni agobiarle con insistencia. Hay que ofrecerle confianza y señales de comprensión, con una dosis elevada de paciencia, delicadeza, sensibilidad y afecto. La mejor forma de que un niño (o cualquier persona) cuente sus problemas es hacerle partícipe de un problema propio. Si el padre o la madre le cuentan un problema suyo es más fácil que el menor se anime al menos a iniciar una confidencia. Es preciso saber que a los niños les cuesta mucho confesar estas situaciones porque en muchos casos o tienen terror a las consecuencias o se sienten culpables y creen merecer lo que les está sucediendo.

•Autoestima. No hay que olvidar que el niño que es víctima de burlas, ataques o acoso, está mostrando baja autoestima, algo que los verdugos detectan y aprovechan para hacerle daño. Ya hemos dicho que el verdugo y la víctima forman una especie de simbiosis. El

verdugo tiene una carencia afectiva o moral y necesita mostrar fuerza; no se suele aventurar a demostrarla ante alguien que le pueda devolver la burla o el maltrato. En todo caso, si se logra fomentar la autoestima de la víctima, se conseguirá que no se juzgue culpable ni crea merecer lo que le está sucediendo.

•Denuncia. Siempre hay que ponerse en contacto con el colegio o instituto y advertir de la situación para que el centro active el protocolo correspondiente de investigación, recogida y análisis de información. En caso de ciberacoso, véase el epígrafe sobre la vida digital.

•Formación. Es recomendable solicitar al centro escolar que imparta formación sobre el acoso y ciberacoso, así como sobre los métodos de resolución de conflictos.

•Solidaridad. Un niño no necesita ser acólito de un verdugo si cuenta con la suficiente autoestima y respaldo como para no recurrir al mecanismo de defensa que explicamos en el capítulo 3, en que una persona temerosa se identifica con el agresor para que éste no le agreda. Es importante enseñar a nuestros hijos los valores de la solidaridad para que ningún verdugo cuente con ellos ni para seguirle en sus malas acciones ni para encubrirle. “Conmigo no cuentes para hacer daño” es un buen eslogan.

Ayuda

El instituto Iñaki Piñuel, especializado en acoso escolar, ofrece todo tipo de información, guía, formación, libros, consultas en línea y todo lo necesario para el conocimiento, la prevención y el tratamiento de casos de bullying. Se encuentra en:

www.acosoescolar.com

Para consultas en persona, hay que pedir cita en el teléfono 91 172 90 36.

Ayuda

Es fácil localizar foros en Internet donde los jóvenes que sufren o han sufrido acoso escolar pueden comunicarse e intercambiar experiencias y recomendaciones. Para ello, basta escribir en la casilla de búsquedas del buscador las palabras clave foro bullying o foro acoso escolar.

Libros

La doctora María Jesús Mardomingo es jefe de la sección de Psiquiatría Infantil del hospital Gregorio Marañón, de Madrid y ha publicado un libro muy recomendable que explica muchas cosas sobre el origen de la violencia y sobre los trastornos que afectan a los jóvenes: Psiquiatría para padres y educadores, Narcea Ediciones, Madrid 2003.

Otra obra muy recomendable es Los hijos tiranos: el síndrome del emperador, editorial Ariel, Barcelona, 2005. Su autor es Vicente Garrido, doctor en Psicología y graduado en Criminología por la Universidad de Valencia. El libro explica cómo los niños pueden llegar a ser no solamente tiranos, sino verdugos y cómo llega un niño a convertirse en maltratador o en acosador, ejerciendo violencia sobre sus propios padres y sobre sus compañeros de clase. El autor de este libro ha formado parte de la Comisión que elaboró la Ley Reguladora de Responsabilidad Jurídica del Menor y ha dirigido numerosas investigaciones sobre criminología y sobre psicología de la delincuencia y de la educación correccional.

Otra obra muy útil es Cómo prevenir el acoso escolar , de Iñaki Piñuel y Oscar Cortijo, publicado por Fundación Universitaria San Pablo CEU, Madrid, 2016

Ayuda

Se puede encontrar ayuda, información y, sobre todo, líneas de acción para los casos de acoso escolar en las siguientes instituciones: **Save the Children.**

Se encuentra en www.savethechildren.es

Se puede descargar un informe muy completo, en formato pdf, escribiendo en la casilla de búsquedas del buscador la frase siguiente: “acoso escolar y ciberacoso propuestas para la acción”.

Las propuestas incluyen protocolos para identificar el acoso escolar, recoger la información necesaria, analizarla y tomar las medidas precisas.

Fundación ANAR

Se encuentra en www.anar.org

Ofrece un teléfono de ayuda para niños y adolescentes: 900 20 20 10

Y teléfonos de asesoramiento psicológico, social y jurídico para

adultos y familiares: 917 260 101 - 600 505 152

La campaña Se buscan valientes es un programa contra el acoso escolar que busca fomentar la solidaridad de los niños para que no se adhieran a ese colectivo que hemos llamado “observadores pasivos”, sino para que impidan y denuncien los casos de acoso escolar que detecten en su entorno. Su dirección en www.sebuscanvalientes.com.

Prevención de la violencia escolar Las comunidades autónomas han venido elaborando protocolos y solicitando herramientas para prevenir, detectar, corregir y sancionar situaciones de acoso escolar.

La Consejería de Educación y Empleo de la Comunidad de Madrid elaboró el documento, antes citado, para poner en marcha un plan de actuación con los objetivos siguientes:

•Determinar en qué consiste el acoso escolar, sus notas más características, quienes lo protagonizan y qué consecuencias tiene sobre cada uno de sus protagonistas, activos o pasivos.

•Identificar las conductas características del acoso entre iguales en el ámbito escolar.

•Prevenir las situaciones de acoso que puedan darse en el centro, así como cualquier otra conducta violenta entre los alumnos, mediante el desarrollo de estrategias para el tratamiento del conflicto de forma pacífica.

•Proponer un protocolo de actuación para responder a situaciones de acoso detectadas en los centros escolares.

•Poner a disposición de los centros, y singularmente de los profesores y equipos directivos, unos recursos específicos en relación al tema que nos ocupa.

Legislación

El artículo 1.1 de la Ley 5/2000 reguladora de la responsabilidad penal de los menores, dice textualmente[15]:

Esta Ley se aplicará para exigir la responsabilidad de las personas mayores de catorce años y menores de dieciocho por la comisión de hechos tipificados como delitos o faltas en el Código Penal o las leyes penales especiales. Por tanto, los menores que cometan delitos o faltas tipificadas en el Código Penal o en las Leyes penales especiales, mayores de 14 años y menores de 18, serán responsables penalmente

en virtud de lo establecido en la Ley 5/2000

anteriormente citada.

Los menores infractores que tengan una edad inferior a 14 años no serán responsables penalmente en virtud de lo establecido en esta misma Ley.

El documento elaborado por la Comunidad de Madrid recuerda que el acosador escolar puede incurrir en otros delitos tipificados como:

•Delito contra la integridad moral.

•Inducción al suicidio.

•Concurso de delitos cuando se produce lesión o daño contra la vida, la salud o la integridad física o moral o la libertad sexual.

Tampoco hay que olvidar la responsabilidad civil de los padres, profesores, del centro escolar, así como de los centros públicos y de la propia Administración.

El acoso sexual a los menores Caso

Por las tardes, mientras hago los deberes del colegio, mi tío entra despacio en mi habitación y se queda detrás de mí, de pie, sin hablar.

Yo hago como que no me doy cuenta, procuro controlar el temblor de mis manos y sigo trabajando en mi cuaderno de ejercicios o pulsando la tablet. Él sigue allí un rato. De pie. Sin hablar. Al poco, oigo su respiración agitada y me doy cuenta de que se está masturbando. Pido al cielo que no me toque, lo pido con desesperación porque, si me tocase, no sabría qué hacer ni cómo defenderme.

Controlo mi angustia, controlo mis náuseas, controlo un grito que se me quiere escapar. Y espero, espero rezando, escribiendo, con los dedos sobre la tablet o con el bolígrafo sobre el cuaderno.

Hasta que termina su acto repugnante y le siento salir de mi habitación despacio, en silencio, como ha entrado.

Debería contarlo, pero ¿me van a creer?

Debería gritar cuando se esté masturbando, pero ¿me van a oír? ¿me van a escuchar si cuento lo que pasa?

Caso

Anoche me estaba desnudando para acostarme. De pronto, se abrió la puerta de mi habitación y mi padre apareció en el umbral. Me miró, me recorrió golosamente con la vista y dijo no sé si para mí o para sí mismo:

—Todo eso es mío.

El acoso sexual a los menores procede, en numerosos casos, del entorno más cercano. Los niños no se atreven a acusar porque se trata de un familiar o de un amigo de la familia o del padre de un compañero o del maestro. En todo caso, es un adulto que debería amar y proteger al menor y no solamente no le ama ni le protege sino que le agrede. El impacto no puede ser más aterrador para un niño.

El cuento de Caperucita Roja simboliza perfectamente la situación. La abuelita amada a la que Caperucita espera encontrar se ha convertido en el lobo malvado y agresor. No puede haber mayor terror para un niño.

Legislación

El 28 de julio de 2015, se promulgó la ley 26/2015 que modifica el sistema de protección a la infancia y a la adolescencia.

Se puede encontrar en el BOE número 180, de 29 de julio de 2015, con referencia: BOE-A-2015-8470.

El texto consolidado se puede localizar escribiendo en la casilla de búsquedas del buscador las palabras clave BOE A-2015-8470.

Estudio

El estudio Menores de Edad y Conectividad Móvil en España, realizado por la asociación Protégeles, dio como resultado que el 5,4 por ciento de los menores entre 11 y 14 años ha sido víctima de algún tipo de acoso a través del teléfono móvil y se eleva al 8,4 por ciento entre los 13 y 14 años. Además, uno de cada diez adolescentes ha recibido imágenes de contenido sexual y mensajes o llamadas de desconocidos.

En España, un estudio realizado por investigadoras de la Universidad de Córdoba, bajo la dirección de la catedrática de Psicología Rosario Ortega-Ruiz, señala que el 63,1 por ciento de los chicos y el 53,1 por ciento de las chicas manifestaron haber recibido algún tipo de acoso visual o verbal de contenido sexual.

Según International Journal of Clinical and Health Psychology, publicado en Psiquiatría.com, en 2016, más de la mitad de los adolescentes entrevistados declaró haber sufrido acoso sexual por parte de sus compañeros.

Según la psicóloga Rosario Ortega-Ruiz, las chicas que participan, voluntaria o involuntariamente, en el juego sucio de la violencia sexual "terminan siendo víctimas de una brutalidad que empieza siendo verbal y puede alimentar la violencia machista en años posteriores".

Las formas de agresión sexual de que se quejan tanto los chicos como las chicas entrevistados en estos estudios, "son expresiones ofensivas como maricón, lesbiana, puta; otras formas de acoso son obligarles a ver dibujos y fotografías pornográficas, o notas guarras; o bien hacerles mostrar partes íntimas del cuerpo".

Las formas de acoso físico que estos jóvenes denuncian son de carácter más grave que el acoso visual o verbal. Se trata de comportamientos como levantar o bajar la ropa con intenciones sexuales, obligar a besar, tocar o pellizcar o forzar a realizar cualquier acto sexual más allá que besar.

Libros

La revista en línea IntraMed publicó el 27 de mayo de 2018 un interesante y utilísimo artículo de James E. CrawfordJakubiak, Elizabeth M. Alderman V, traducido al español de la revista Pediatrics 2017;139 (3):e20164243. El resumen y el comentario objetivo de este artículo fue redactado por la doctora María Eugenia Noguerol. El título de este importante artículo es Cuidado del adolescente después de una agresión sexual y es una guía para el abordaje, el seguimiento y la prevención de la agresión sexual en adolescentes.

Se puede descargar en formato pdf en la dirección de la revista www.intramed.net, escribiendo el título del artículo en la casilla de búsquedas de este portal médico.

La vida digital

La tecnología ha provisto al mundo de la posibilidad de llevar una doble vida y, en ocasiones, una vida múltiple. Una vida a la que podemos llamar real, en casa, en la escuela, en el centro de trabajo o en la calle, más una o más vidas paralelas que se desarrollan en las redes sociales. La vida digital puede ser una prolongación de la vida real o una vida completamente distinta con una identidad diferente o

incluso con varias identidades, porque las redes sociales propician precisamente tanto la posibilidad de ampliar la vida de la calle al ámbito digital como crear una vida diferente con unas características distintas.

Y esa vida digital puede servir para asomarse al mundo exterior, para dar a conocer al mundo una realidad vivida o, bien, para crearse una vida completamente falsa, diferente a la real, copiada o inventada, que sirva para paliar las deficiencias de la vida real, para vivir una novela, para ocultar la realidad tras una realidad ficticia o para ocultar la identidad real tras una máscara hecha a la medida e incluso cambiante.

La vida de los jóvenes y de los menos jóvenes cuenta hoy con ese arma de poder ilimitado, con la que divertirse, comunicarse o, en el tema que estamos tratando, perjudicar a otros, convertirse en verdugos y malograr la vida de víctimas elegidas en el mundo real.

Los ataques del acosador o acosadores en el mundo real se multiplican en el mundo digital porque no tienen límite ni tiempo. Al acosador se le puede ocurrir una injuria, un ataque o una acción malévola a cualquier hora del día o de la noche y no tiene que esperar a la hora de clase o a la hora del recreo o a la hora de salir del colegio o del instituto para hacer daño. La tecnología le brinda la oportunidad de realizar su mala acción en cualquier momento.

Además, la tecnología permite al acosador ofrecer un disfraz irresistible.

Solamente tiene que preparar un perfil adecuado para la víctima elegida y presentarse a ella como el Príncipe Azul, invitarla a intercambiar fotografías,

experiencias, ideas o lo que se le ocurra. La víctima, si es joven e inexperta, tanto si es chico como si es chica, tiene muchas posibilidades de caer en la trampa que el ciberacosador le presenta porque no ve ni su malicia ni su intención ni, mucho menos, su verdadero rostro, que no es el del Príncipe Azul, sino el del monstruo de Frankenstein.

La tecnología está hecha para el aquí y ahora, para la prisa, para el momento, para la impaciencia. Todo se crea, se teje, se realiza y se plasma en un instante. Y

no hay vuelta atrás. El hecho se multiplica exponencialmente y no hay manera de borrarlo.

Una vez que el niño o la niña ha entrado en el juego del acosador y le ha complacido con una fotografía, un vídeo o una conversación, el verdugo se ha apoderado de una parte de su víctima y la utiliza como rehén para pedir más y más y para chantajear con amenazas y violencia de todo tipo.

La educación digital

Si la víctima es un menor y no cuenta con el respaldo digital familiar, su tragedia es mayor. Cuando la familia vive solamente el mundo analógico, es decir, el mundo real, el respaldo, la ayuda, la defensa, se hacen más difíciles. Es importante que, si se ha facilitado a los hijos instrumentos digitales, los padres puedan acceder a ese medio cuando sea necesario, cuando haya que comprobar que los cambios en la conducta del hijo obedecen a un ataque en los medios digitales.

Para evitar a los menores problemas de este tipo es imprescindible ofrecerles una educación digital adecuada, de forma que aprendan a valerse por ellos mismos y a defenderse en caso de ciberacoso, utilizando los recursos que la propia Red ofrece. Desde luego que no es en absoluto recomendable espiarles, observar su teléfono o tableta sin su consentimiento, ni mucho menos prohibirles el uso de cualquier recurso tecnológico.

La educación digital se debe iniciar desde el principio, acompañando y orientando al menor en el proceso para que aprenda a hacer un uso seguro y responsable de la tecnología. Hay que enseñarle los riesgos que su empleo conlleva y, en caso de presentarse un problema, hay que ofrecerle todas las soluciones posibles.

Las armas de Whatsapp

Whatsapp es una red social muy útil para intercambiar mensajes y comunicar rápidamente con otras personas. Pero, como todas las redes sociales y todos los programas de mensajería instantánea, también tiene algunos riesgos derivados generalmente de un uso inadecuado.

Por ejemplo, hay una opción que permite eliminar los mensajes enviados y que resulta útil para borrar mensajes que se han emitido por error o simplemente, por haber cambiado de idea después de enviarlo. Se puede eliminar el mensaje enviado tanto en el teléfono propio como en el del destinatario o destinatarios.

Esta función tan útil, en manos de un acosador escolar o sexual, resulta un arma dañina porque permite al verdugo enviar a su víctima mensajes perversos y eliminarlos posteriormente, tanto de su teléfono

o tableta como del teléfono o tableta de la víctima. La única forma de impedir borrar el mensaje amenazador o insultante es compartirlo con otra persona. Una vez copiado, el remitente pierde el acceso sobre el mensaje porque ya no está en el teléfono de uno de sus destinatarios.

Otra función interesante es la geolocalización, que permite a los componentes de un grupo quedar en un lugar y encontrarse con facilidad. Pero también se puede convertir en un arma perversa para un acosador, ya que le permite localizar fácilmente a su víctima y controlar sus pasos.

Es importante conocer estas y otras funciones de las redes sociales que pueden ser y, de hecho son, espadas de dos filos. Y, sobre todo, hacérselas conocer a los menores, para que sepan a lo que se exponen y estén prevenidos.

Características del ciberacoso En el ciberacoso, el verdugo utiliza un medio tecnológico, como un programa de mensajería instantánea, una red social, juegos compartidos en línea, chats, páginas personales o cualquier recurso de Internet.

Un medio muy utilizado es el teléfono mediante el envío de sms, vídeos o fotografías.

El ciberacoso suele estar asociado a situaciones de acoso escolar o sexual en la vida real. Solamente varía el medio y las herramientas que se emplean para llevarlo a cabo.

Además, lo habitual es que se haya establecido un contacto previo entre la víctima y el agresor en el mundo real.

Para considerarlo ciberacoso, debe de producirse de forma duradera y repetitiva durante un tiempo. Si se trata de un hecho aislado, no puede considerarse acoso.

Los comportamientos más habituales en los casos de ciberacoso son los siguientes:

•Envío de mensajes desagradables o amenazantes por correo electrónico, mensajería o telefonía.

•Etiquetar fotos colgadas en redes sociales con comentarios indeseables.

•Publicar posts, fotos o vídeos desagradables, amenazantes o insultantes en una comunidad virtual, grupo de noticias, lista de

correo o foro de debate, o bien en un perfil, página web o chat.

•Suplantar la identidad para expresar cosas desagradables en un foro de mensajes, en un chat, etc.

Ayuda

El Centro de Seguridad en Internet para Menores, IS4K, es un nuevo servicio del Instituto Nacional de Ciberseguridad de España (INCIBE), que tiene como objetivo la protección para los menores frente a los casos de acoso, abuso o cualquier tipo de violencia que puedan sufrir en Internet.

Ofrece un teléfono gratuito y confidencial: 900 116 117.

Las consultas son atendidas por un equipo multidisciplinar compuesto por psicólogos, expertos en seguridad en tecnologías de la información y asesoramiento legal. El servicio es gratuito y confidencial, es decir, se protege la información personal que pudiera facilitar el usuario durante la consulta.

La asistencia telefónica tiene un horario: Horario de atención telefónica De 10:00 a 20:00 horas de lunes a viernes

y entre las 10:00 y las 14:00 horas los sábados

También se puede recabar ayuda en línea en la dirección www.is4k.es/ayuda.

La línea de ayuda ofrece información, herramientas y un formulario de ayuda.

Está dirigida a niños, adolescentes, padres, educadores y profesionales.

La unidad de Ciberdelincuencia de la Policía Nacional **Ayuda**

Los menores pueden denunciar de forma anónima cualquier contenido ilegal que encuentran en Internet o pedir ayuda ante situaciones de acoso a través de la aplicación para móviles Protégete.

La aplicación ha sido desarrollada por el Centro de Seguridad para los Menores en Internet Protégeles.com, es gratuita y al instalarla y utilizarla pone a los menores directamente en contacto con los abogados, psicólogos y expertos en seguridad de esta organización.

Además de gratuita, la aplicación es intuitiva, no solicita datos personales ni accede a la lista de contactos o a las fotografías o vídeos

que contenga el teléfono móvil.

Con tres sencillos botones, los niños pueden denunciar usurpaciones de identidad en redes sociales, acoso sexual y otras situaciones conflictivas en las que puedan encontrarse. Además, pueden comprobar el nivel de conocimientos básicos que tienen sobre seguridad y uso responsable de Internet y las tecnologías de información, ya que la aplicación dispone de un test autoevaluable que formula preguntas a los menores y va corrigiendo sus respuestas.

Protégeles explica que es tan importante ser capaz de reaccionar al convertirse en víctima de una situación conflictiva, como ser consciente de la propia responsabilidad si uno mismo es el causante del problema[1] .

La revista en línea Eroski Consumer ofrece una tabla por grupos de edad que indica a los padres el método a aplicar en cada etapa de la vida del menor[17]: **Tabla**

Edad

Etapa

Recomendaciones

3 a 5 años

Primer contacto con la tecnología

Supervisar completamente todas sus actividades

6 a 9 años

Inicio del acceso a Internet

Supervisión completa y enseñanza de buenas prácticas 10 a 13 años

Empleo de juegos, redes sociales y telefonía móvil El menor debe estar listo para independizarse y tomar sus propias decisiones. Los padres deben haber obtenido su confianza para realizar un seguimiento.

14 años en adelante Reserva e intimidad en las actividades del menor.

Es la hora de confiar en las enseñanzas impartidas y tratar de asegurarse de que se mantiene a salvo.

La información fiable de Internet Internet es un reino sin rey en el

que cualquiera puede publicar cualquier información que se le ocurra, salvo que sea denunciable, porque no hay un control de publicaciones fiables y no fiables. Por eso, no toda la información que aparece como resultado de una búsqueda es válida.

La información contenida en páginas web, foros, blogs o redes sociales puede conducir a error si no se contrasta su fiabilidad. Pero la información errónea puede llegar a ser peligrosa cuando se trata de algo tan sensible como es la salud o como son los temas que estamos tratando en este libro.

A la hora de recoger información sobre algún tema importante, existen criterios de fiabilidad que se pueden aplicar.

En cuanto a la credibilidad de la información, los criterios que debe cumplir, según la OCU, son los siguientes:

•Autoría. Si un documento es anónimo, no es fiable. Si no es anónimo, pero el autor no indica sus credenciales, tampoco es fiable. Si escribe sobre algo, debe saber lo que dice, sobre todo si trata temas importantes que requieren cualificación, como Medicina, Psicología, Economía, Física, etc.

•Contexto. Detrás de todo autor cualificado suele haber una red de apoyo. Si es un médico o un químico que hablan de un producto farmacéutico, detrás habrá un laboratorio o una universidad. Si es un científico que habla de un artefacto espacial, detrás habrá una universidad, una empresa o una organización.

•Actualización. Es muy importante observar la fecha de actualización. Si el trabajo habla de Historia, puede estar escrito hace muchos años, pero si habla de algo actual como la nanotecnología, el espacio, los neurotransmisores o España en cifras, debe de haber una fecha de creación del documento y, si procede, de actualización.

La Sociedad Española de Informática y Salud ha emitido varios informes acerca de la calidad de la información que ofrece Internet sobre salud y Tecnologías de la Información, en los que se señalan los criterios que debe cumplir un portal o una página Web dedicada a salud para ser fiable.

Libros

Estos informes se pueden descargar gratuitamente en formato PDF en la siguiente dirección: www.seis.es/Informes.html

Los criterios para que una página Web dedicada a la salud sea fiable son los siguientes:

•Debe ser identificable, es decir, contener el nombre y dirección de quién está detrás y avisar de posibles intereses comerciales.

•Debe contener la identificación y la filiación de los autores de la información sobre salud y de las fuentes de donde procedan los datos allí publicados.

•El contenido debe estar al día, vigente. Debe figurar la fecha de actualización y ser reciente.

•Los autores de las publicaciones, médicos, enfermeros, psicólogos, etc., deben estar titulados para ejercer la profesión en el país donde se publica esa información.

•Debe mantener la confidencialidad y seguridad de los datos médicos.

Una forma de localizar información médica fiable es buscarla en portales y páginas webs acreditadas mediante un sello de garantía que concede el Colegio de Médicos de Barcelona cuando dichas páginas o portales ofrecen calidad

continuada en la información sobre salud.

Para localizar información segura sobre salud se pueden encontrar las páginas médicas acreditadas a través de la dirección: wma.comb.es

Libros

José María Avilés, que es doctor en Psicología, ha publicado un libro muy útil titulado Educar en las redes sociales, editorial Desclée De Brouwer, que explica detalladamente la forma de educar y proteger a los menores en la utilización de las redes sociales, Internet y la telefonía móvil en general. Incluye, además, recomendaciones muy válidas.

Ayuda

www.chaval.es es un portal del Ministerio de Energía, Turismo y Agencia Digital (Chavales en la Red) para orientar a los jóvenes y a sus familiares en sus actividades en las redes sociales.

tudecideseninternet.es es un portal patrocinado por la Agencia de Protección de Datos y la Unión Europea para formación y orientación de menores, padres y educadores.

Ayuda

El teléfono gratuito de la fundación ANAR 900 20 20 10 funciona 24 horas al día durante todo el año. Está atendido por un equipo de psiquiatras, psicólogos y pedagogos con conocimientos del mundo infantil y atiende llamadas relacionadas con problemas de comunicación con la familia, los amigos, la escuela, malos tratos, etc.

Llamar a ese teléfono no obliga a indicar quién llama ni desde qué número llama, es decir, la llamada es totalmente anónima.

Para cada llamada, ANAR ofrece orientación psicológica y apoyo para buscar una solución al conflicto del menor. En caso de no poder solucionar el problema, ANAR se encarga de ponerse en contacto con la institución correspondiente, servicios sociales, jurídicos, etc. Si el menor no cuenta con adultos que puedan ampararle en su situación conflictiva, ANAR interviene directamente para ponerle a salvo.

Notas

11 Fuente: Expertos alertan sobre las secuelas sociales del acoso entre escolares,

Eroski Consumer, 5 de mayo de 2002.

12 Vicente Garrido, Los hijos tiranos: el síndrome del emperador.

13 Fuente: www.lasexta.com/temas/bullying-1

14 Fuente: Subdirección General de Inspección Educativa, Consejería de

Educación y Empleo, Comunidad de Madrid.

15 Fuente: Subdirección General de Inspección Educativa. Consejería de

Educación y Empleo, Comunidad de Madrid.

16 Fuente: Psiquiatría.com, Efe, Madrid.

17 Fuente: Raquel Cueto, Hijos digitales y padres analógicos, ¿por dónde

empezamos? Eroski Consumer en línea, 28 marzo 2018.

Capítulo 6

La violencia intrafamiliar

Caso

Un tribunal obrero, constituido por ciudadanos libres, está juzgando a un barbero, a un jardinero y a otro hombre de profesión desconocida, acusados de asesinar a un alto funcionario; el castigo para su crimen ha de ser la muerte.

Pero la acusación va más allá de los tres asesinos porque otras nueve personas también piden la muerte de la viuda del funcionario, acusándola de que supo del crimen y no lo delató a la justicia.

La defensa, constituida por dos ciudadanos, alega que ella no tomó parte en la muerte de su marido, pero eso sólo supone una pena inferior a la de los asesinos.

La defensa vuelve a presentar alegaciones: la mujer tuvo motivos para callar, ya que su marido no la trataba con justicia, pues le negaba lo necesario para cubrir sus necesidades.

Después de las deliberaciones oportunas, el tribunal pronuncia la sentencia:

—Únicamente se entregarán al verdugo los tres asesinos. La mujer quedará en libertad, siendo suficiente castigo la pérdida del proveedor de su sustento.

Esta sentencia, pronunciada por un jurado popular, data aproximadamente del año 1850 a J.C. y apareció registrada en el Códice de Liptistan de Isin, una tablilla de arcilla descubierta por los arqueólogos en las excavaciones de Nippur, en el país de Sumer. Se conoce como El caso de la mujer que no habló y sucedió en tiempos del rey Ur-Niurta.

Es la primera sentencia que menciona el maltrato de un marido, Lu-Inanna, a su mujer, Nin-Dada, que ha pasado a la historia como la primera mujer víctima de maltrato intrafamiliar reconocido por un tribunal. Además, la sentencia aplica la violencia de género como

eximente de participación en un crimen.

Hay otra sentencia más clara que nos llega de otro tribunal obrero, datada unos cuantos siglos después:

Una joven sufría frecuentes insultos y vejaciones por parte de su esposo. No se trataba de maltrato físico, sino de humillaciones que dañaban su dignidad. La joven decidió buscar ayuda y se lo contó a su padre. Éste acudió inmediatamente al tribunal para presentar una queja en nombre de su hija y el resultado fue la siguiente sentencia:

—En caso se reincidencia, se condenará al marido a recibir un centenar de bastonazos y a perder su parte en la comunidad de bienes de los esposos.

Esta sentencia, que condena explícitamente la violencia psicológica de género, fue dictada por el tribunal obrero de Deir el-Medineh durante la XX Dinastía egipcia, unos 1200 años a J.C.

Deir el-Medineh fue una aldea fundada por el faraón Thutmosis I (1530-1515 a J.C.) cerca de Tebas, para albergar a los obreros y artesanos empleados en la necrópolis de lo que hoy conocemos como el Valle de los Reyes. Durante el reinado de Ramsés II (1312-1233 a J.C.), era una ciudad próspera en la que vivían 120 familias. El tribunal de obreros constaba de una comisión que recibía las denuncias, un presidente que instruía el proceso y un consejo que dictaba la sentencia en nombre del rey.

Este tribunal de obreros juzgaba causas civiles y penales y podía condenar a penas de azotes. Los casos criminales quedaban en manos del visir. Por proferir injurias, un obrero fue condenado por sus iguales a la pena de cien garrotazos.

Las sentencias y competencias del tribunal obrero de Deir el-Medineh se hallan en el Papiro de Salt y en el Libro de los Muertos[18].

Las dos sentencias anteriores, de hace más de treinta siglos, pueden darnos una idea de lo que es el maltrato psicológico en el hogar. En el caso de la mujer sumeria, su marido no atendía a sus necesidades. Si tenemos en cuenta que las

mujeres sumerias solamente podían subsistir mediante el matrimonio, la relación de extrema dependencia de Nin-Dada respecto a su esposo la ponía físicamente en sus manos. Y, si él no atendía a sus necesidades, Nin-Dada estaba condenada a morir de hambre, a menos que algún alma caritativa le diese de comer y la vistiese de vez en

cuando. La prueba de esa supeditación está en la sentencia que considera a la esposa suficientemente castigada con la pérdida de quien debería proveer a su sustento.

En el caso de la mujer egipcia, su marido la insultaba. Las vejaciones son un ataque a la dignidad de la persona que es uno de los derechos fundamentales en cualquier constitución civilizada y ya sabemos que los egipcios lo eran. En tiempos de Ramsés II, ese gran faraón tan denostado por las películas norteamericanas, las mujeres tenían los mismos derechos jurídicos y sociales que los hombres y los insultos eran delito.

La violencia en la familia

El Consejo de Europa define la violencia familiar como "toda acción u omisión cometida en el seno de la familia por uno de sus miembros, que menoscaba la vida o la integridad física o psicológica, o incluso la libertad de otro de los miembros de la misma familia, y que causa un serio daño al desarrollo de la personalidad".

En su trabajo Violencia Intrafamiliar, la psicóloga chilena Paola Silva la define como "un modelo de conductas aprendidas, coercitivas que involucran abuso físico o la amenaza de abuso físico[1] ". Es el empleo deliberado de la fuerza para manipular a la pareja o al ambiente familiar. Conductas aprendidas puede significar que la violencia no ha nacido en el seno de la familia en que se ejerce, sino que proviene de contextos anteriores. La violencia doméstica, la que se ejerce en el seno de la familia, se genera en un ciclo que recorre tres etapas:

Acumulación de tensión

Es la etapa en que se inicia la violencia, normalmente desplazada a otros objetos.

Generalmente, las tensiones se generan a través de las discusiones familiares que pueden surgir por numerosas causas, simplemente por la convivencia. Convivir es siempre un proceso que limita la acción de las personas que conviven. Hay que ceder parte de la intimidad, parte de la libertad y parte del espacio íntimo. Y

eso siempre genera tensión.

A medida que las tensiones se acumulan, se incrementa la violencia. El verdugo siente que su tensión se alivia cuando agrede y eso gratifica su necesidad de agredir. Cuanto más insulta, grita, intimida o maltrata a su víctima, más se libera de tensiones. Lo vimos en el capítulo 2, en

el caso del verdugo que se tranquilizaba al descargar su furor. Pero las tensiones vuelven y el maltrato se va haciendo cada vez más habitual.

En esta etapa, la víctima intenta aplacar a su agresor en la forma que le es posible. Si la agresión inicial es en forma de menosprecio, la víctima trata de hacer las cosas mejor, se esfuerza por agradar y por mejorar. En el capítulo 2, Carlos se esfuerza por acoplarse al chiscón al que le ha relegado su mujer para trabajar. En el capítulo 4, la víctima se pliega a las exigencias del complejo de Pigmalión de su pareja y se deja transformar en lo que él quiere, en su geisha.

Generalmente, en esta etapa el agresor trata de aislar a su víctima e impedir que se comunique con personas que puedan ayudarla. Por ejemplo, puede argüir que se quieren lo suficiente para solucionar el asunto ellos solos o que la intromisión de extraños no hará más que estropear las cosas. Si la víctima es un niño, el agresor puede hacerle creer que le castiga por su bien, que le maltrata porque se lo merece. La víctima del capítulo 4, la geisha, aprende de su pareja a saludar a sus amigos con frialdad y su verdugo le hace creer que así mejora su imagen de mujer seria y formal. Después aprenderá a dejar de saludarlos.

Episodio de explosión

En esta etapa, el agresor decide aliviar la tensión acumulada y descargar su agresividad físicamente sobre su víctima. Pero la agresión no siempre tiene que ser un golpe o una paliza. También se puede agredir con castigos, con prohibiciones o con limitaciones estrictas que determinan el aislamiento.

—Que no te vea yo más con Fulanita.

—Que sea la última vez que vas a tal sitio.

—No quiero volver a ver a Fulanito por aquí.

—Que no me entere yo de que…

Después del episodio agudo de violencia, el agresor se libera de la tensión.

Muchas veces hemos visto fotografías o vídeos de un maltratador detenido por la policía, que muestra un semblante tranquilo, mientras que la víctima aparece confusa y avergonzada.

Etapa de calma, arrepentimiento o luna de miel Después de la

tempestad viene la calma, es cierto, y después de la agresión aguda viene la etapa llamada “luna de miel”, en que el agresor se muestra arrepentido y expresa todo su amor a su víctima. La víctima le perdona encantada de haber terminado el capítulo de agresiones, pero el ciclo se reinicia antes o después si no se pone remedio, es decir, si ambos no reciben ayuda para modificar sus conductas desviadas o carentes de recursos.

El ciclo se repetirá mientras el agresor no aprenda a expresar su agresividad correctamente y la víctima a estimarse y a no aceptar una violencia que no merece. En todo caso, lo más importante es que ambos deben tomar conciencia de lo que sucede, identificar los mecanismos que están utilizando y tratar de poner remedio.

El maltrato psicológico en familia Caso

Mi hermana Sole es medio boba. No se entera de las cosas o se entera tarde, el caso es que rara es la vez que no mete la pata hasta abajo en las ocasiones más inoportunas. En realidad, no sé si es medio boba, boba del todo o, simplemente, se le ha ido la olla porque hace algún tiempo que cumplió los 65 y cada vez está más torpe.

Me resulta difícil explicar hasta qué punto me fastidian sus meteduras de pata, sus errores, sus olvidos o sus despistes, solo sé que oigo rechinar mis propios dientes cuando advierto una estupidez de mi hermana. Y no puedo (ni creo que quiero) evitar soltarle alguna pulla.

Si estamos solas, se lo digo directamente:

—A ver, Sole, cada día estás más gagá. Ponte las pilas o terminarás en una residencia para inútiles mentales.

Si hay alguien en casa, le lanzo una mirada cómplice mientras señalo a Sole y, con la otra mano, me llevo el índice a la sien y hago como que atornillo.

Le he visto lágrimas en los ojos después de una de mis llamadas de atención. ¿Y

qué? Es la verdad. Cada día está más atontolinada.

A veces, Sole me mira como si quisiera reprocharme algo. Como si mis pullas le causaran dolor. Pero yo no pretendo causarle dolor, solo pretendo espabilarla. Si no le dedicara algún pullazo de vez en cuando, estoy segura de que se hundiría en la miseria.

Ya digo que es medio boba.

El caso de Sole y su hermana reúne suficientes características para considerarlo maltrato psicológico en familia.

Amnistía Internacional divide el maltrato psicológico en ocho categorías:

•Aislamiento de la víctima. El maltratador impide que la víctima se comunique con otras personas que puedan prestarle ayuda.

•Debilidad inducida por malestar, agotamiento o consumo de drogas (por ejemplo, privación del sueño o de la alimentación, etc.). La víctima de los malos trato sufre insomnio, depresión, angustia y todo tipo de malestares que la debilitan y la incapacitan para defenderse o tomar una resolución que puede depender de sus recursos personales o económicos. Sole, la hermana del caso anterior, sufre una depresión que la debilita y la convierte en inepta. Está convencida de su hermana tiene razón y de que ella "está perdiendo la cabeza", pero hemos hablado personalmente con ella y su razón no tiene fisuras.

•Monopolización de la percepción, donde se incluye la posesión y la obsesión.

La víctima llega a creer que es posesión de su verdugo, que ha de someterse ciegamente a sus dictados y que nada es sin él. Sole está en poder de su hermana por la misma razón. Tiene 65 años, tiene una pensión de jubilación mínima y comparte la vivienda de su hermana.

•Amenazas de muerte de ejecuciones u otro tipo de amenazas a la víctima, a su familia o amigos. El maltratador amenaza muchas veces a su víctima con llevar a cabo un castigo físico o moral, o bien con atacar a otras personas, muchas veces, a los hijos.

•Degradación, en forma de humillación, insultos y negación de privacidad o de higiene personal. La hermana de Sole la humilla constantemente y le hace creer que sufre demencia senil. La insulta y humilla delante de otras personas llevando el índice a la frente y haciendo como si atornillara.

•Ingestión mediante coerción de alcohol y otras drogas. A veces, el maltratador obliga a su víctima a beber o a drogarse para debilitar aún más sus escasas

defensas.

•Estados alterados de conciencia. La situación de malos tratos llega a alterar la conciencia de la víctima, que se cree merecer el trato degradante que recibe y lo llega a justificar e incluso a participar de él, como vimos en la indefensión aprendida, en el síndrome de Estocolmo y en la identificación con el agresor, en el capítulo 3.

•Concesiones ocasionales que cuando se dan de forma intermitente mantienen a la víctima con la esperanza de que la tortura va a cesar. Cuando la víctima está tan desesperada que decide llevar a cabo una acción que la libere de la tortura, ya sea el suicidio, la denuncia o la huida, el maltratador suaviza su actitud y le hace creer que va a cambiar, con lo que la víctima abandona su decisión.

Paola Silva señala las siguientes actitudes que manifiestan la violencia psicológica:

•Abuso verbal: insultos, humillaciones, juegos mentales e ironías para confundir, bromas empleadas para ridiculizar, expresiones que degradan y atacan a la dignidad.

•Intimidación: miradas, gestos o gritos que asustan y anticipan una agresión física. Romper objetos, golpear los muebles, tirar cosas.

•Amenazas: amenazas de matar, suicidarse, llevarse a los niños, etc.

•Abuso económico: controlar el dinero, utilizarlo para recompensar o para castigar, impedir que la víctima trabaje, aunque sea necesario para la economía familiar, para anular su independencia económica.

•Abuso sexual: obligar a la víctima a abortar, a mantener relaciones sexuales contra su voluntad.

•Aislamiento: controlar absolutamente la vida de la víctima, vigilando sus actos y movimientos, escuchando sus conversaciones, impidiéndole mantener amistades.

•Desprecio: tratar a la víctima como a un ser inferior, menospreciar sus valores,

tomar decisiones importantes sin consultarla.

El maltrato psicológico produce a veces más síntomas que el maltrato físico, porque eleva el nivel de ansiedad hasta cotas insospechadas. La ansiedad ante el maltrato físico es miedo lógico, cuyas consecuencias y efectos son conocidos. La ansiedad ante el maltrato psicológico es angustia generalizada que aumenta el pánico y agranda la amenaza

hasta donde la imaginación lo permite.

Legislación

La violencia doméstica está contemplada en el Código Penal de 1995, en el artículo 617.2 y en el artículo 153. La LO 14/99 reformó este artículo para introducir diversas mejoras, entre ellas, aumentar el ámbito subjetivo de la víctima, de manera que se siga considerando violencia doméstica aunque haya desaparecido la convivencia o el vínculo matrimonial, si la agresión se produce a partir de la existencia anterior de estos.

También acoge la violencia psíquica. Debido a la dificultad para probar la existencia de violencia doméstica, existe la posibilidad de "subsumir en el ámbito objetivo del delito de violencia psíquica familiar del artículo 153 las conductas descritas en el último párrafo del Art. 620 como amenazas, coacciones, injurias o vejaciones injustas cuando se ejercen sobre la víctima de manera habitual y al margen del resultado lesivo que pudieran causarle".

Considera que hay habitualidad cuando se da pluralidad de actos, proximidad temporal de estos actos, pluralidad del sujeto pasivo siempre que sea del núcleo familiar e independientemente de que estos actos se consideren o no objeto de juicio[2] .

Las maltratadoras

En el capítulo 2 vimos tres casos de violencia intrafamiliar en que las maltratadoras eran la mujeres. Una de ellas obligaba a su marido a trabajar en un cuchitril incómodo y frío, mientras su casa resplandecía para las visitas. La otra utilizaba a su marido debilitado por la edad y la mala salud para desplazar sobre él toda su ira u su necesidad de culpar a alguien de los problemas cotidianos. Y

otra se vengaba de su madre relegándola a un zulo.

En el capítulo 3 hemos visto el caso de otra mujer que acosaba a un compañero de trabajo con burlas y bromas hirientes. En el capítulo 4 vimos actuar a una mujer castrante y a una madre perversa. Y un caso de acoso sexual que se convirtió en acoso laboral cuando el hombre decidió romper la relación sentimental con su acosadora.

Por lo general, la mujer suele ser más proclive al maltrato psicológico y, el hombre, al maltrato físico, lo que viene a decir que el hombre suele ser más proclive a la ira y, la mujer, al odio. Al menos, cuando la violencia se ejerce entre hombre y mujer.

El proceso y el método de violencia psicológica es similar para los dos sexos, con algunas diferencias:

•Exceso de responsabilidades.

•Pérdida de relación con los hijos.

•Manipulación de la realidad.

•Control y chantaje emocional.

•Reproches constantes de hechos pasados que ya no tienen solución.

También son similares las características personales que convierten a un hombre en víctima; falta de autoestima, inseguridad, dependencia afectiva, sobrevaloración de la mujer maltratadora. Lo hemos visto claramente en el caso de Ángela y Carlos, el matrimonio de la casa-museo.

Pero la diferencia está en la denuncia. Para un hombre, denunciar que sufre maltrato por parte de su mujer es mucho más complejo que para una mujer, porque su denuncia no siempre encontrará el eco necesario y, porque las estructuras patriarcales sitúan al varón maltratado en una posición incómoda de debilidad, cobardía y falta de hombría. Y no son pocos los casos en que la legislación o su interpretación hace al hombre víctima en casos de divorcio o separación.

En caso de maltrato, lo más práctico es verbalizarlo, hablarlo con alguien que pueda comprender la situación y valorarla, pero, sobre todo, solicitar ayuda profesional, tanto psicológica como jurídica.

En noviembre de 2016, el noticiario La Información, en su sección Policía y justicia publicó la noticia de que un profesor de psicología de la Universidad de Málaga había elaborado un cuestionario para detectar casos de hombres maltratados por sus mujeres.

El autor del cuestionario, el profesor Fernando Chapado, declaró que un hombre maltratado no es un masoquista ni un “calzonazos”, sino una víctima.

Caso

—Yo tenía un cortijo en Málaga.

—¿Tenías?

—Sí. Hace poco que me divorcié y, ahora, mi mujer tiene un cortijo en

Málaga y yo tengo una hipoteca en un banco malagueño.

Ayuda

La página www.hombres-maltratados.com es el portal de la Asociación de Hombres Maltratados, que ofrece ayuda, asistencia jurídica y psicológica a los hombres que son víctimas de violencia física o psicológica familiar o extrafamiliar. Hay un foro en el que compartir experiencias y solicitar ayuda.

El Centro Homa también ofrece ayuda para hombres maltratados. Su dirección es www.hombresmaltratados.org Correo electrónico: info@hombresmaltratados.com y teléfono para cita previa (en Barcelona) 606 21

67 08.

En el capítulo 3 hemos incluido la dirección del Colegio Oficial de Psicólogos.

El maltrato se hereda

Todos llevamos dentro la contradicción y la ambivalencia, pero conseguimos cierto equilibrio cuando nuestro psiquismo madura. Cuando no es así, la contradicción y la ambivalencia de los adultos pueden causar un desconcierto muy perjudicial en los niños. Hay padres, maestros o personas encargadas del cuidado de un niño que acostumbran menospreciarle y humillarle "para que se haga fuerte y aprenda de la vida". Muchos padres se burlan de sus hijos abiertamente, hacen mofa de sus miedos, de sus sentimientos de vergüenza o de su necesidad de protección y, después, cuando el niño se enfurruña, le muestran afecto "para que se le pase".

Cuando ese niño crezca, es muy probable que traslade la situación de escarnio y humillación a personas más débiles o vulnerables que él, para sentirse equivocadamente fuerte y poderoso. Las realidades que un niño aprende son las que le acompañan a lo largo de su desarrollo.

Humillar a una persona débil no supone fortaleza alguna en una persona con buen nivel de autoestima, pero sí supone una fortaleza oscura en una persona con un nivel bajo de autoestima. El sadismo y la prepotencia no son patrimonio de los fuertes, sino de los débiles.

En tales casos, la situación de abuso y maltrato psicológico suele ser hereditaria, porque esos padres que humillan o se burlan de sus hijos lo hacen porque, en su día, ellos también se sintieron disminuidos frente a la violencia psicológica de que les hizo víctima su familia o su grupo social. La carencia de autoestima engendra, pues, carencia de autoestima y la situación se repite de generación en generación, hasta que irrumpe en la familia una persona sana y fuerte que rompe la cadena.

La neuropsicóloga Verónica García Ortega señala dos formas de

comportamiento en la educación de los hijos que determinan la herencia del maltrato psicológico:

•El rol de mártires. Son los padres que abruman constantemente a sus hijos con reproches, echándoles en cara su mal comportamiento y quejándose de lo mal que les pagan lo mucho que hacen por ellos.

•El rol de dictadores. Son los padres que controlan y atemorizan al

niño con órdenes inapelables, amenazas y castigos, condenándole de antemano.

Un caso de maltrato hereditario Caso

Cuando éramos novios, Fernando era tierno, delicado, detallista. Siempre se portó bien conmigo y nunca tuve duda de que me amaba. Tenemos dos hijos, Miguel y Marisa.

Al poco tiempo de casarnos, todo cambió. Todo mi mundo de ilusión se me deshizo entre los dedos casi de repente, sin darme cuenta de cuándo ni cómo ni por que. Pero un día, empecé a notar cierto desdén en el trato que Fernando me dispensaba. Creí que eran figuraciones mías, hasta que oí por primera vez una frase que me resultó ofensiva y humillante. Discutíamos de un tema de actualidad. Era una discusión sin pelea, intelectual, hasta que Fernando zanjó el asunto con un:

—¡Cállate, que tú no entiendes de esto!

Me callé no porque no entendiera sino porque algo percibí en su voz que me hizo temer que aquella agresión verbal creciera hasta convertirse en algo incontrolable. No sé si fue mi imaginación, pero estoy segura de que tuve miedo.

Para mí, aquel comportamiento fue algo inesperado, inusual y por eso me produjo una sensación indefinible de frío, de pérdida, de ruptura. Todo era cierto, no eran malinterpretaciones mías, era verdad, verdad irremediable.

Y ¡era tan injusto! Precisamente yo tenía mejor preparación intelectual que mi marido, había estudiado una carrera y hablaba dos idiomas. ¡Claro que entendía!

Me quedé anonadada sin saber qué hacer ni qué decir. Opté por callar. En mala hora.

Desde entonces, cada vez que intento intervenir en una conversación sobre algún

asunto importante, me hace callar con un comentario destructivo que me anonada, que me hiere, que me aniquila:

—¡Qué sabrás tú!

Todo este comportamiento se daba siempre en la intimidad. Nunca en público, porque, en público, Fernando siempre fue amable, atento,

simpático, risueño. Un encanto para mí y para todos. Nadie hubiera sido capaz de adivinar lo que sucedía en la intimidad de nuestra vida conyugal. Solo nuestros hijos eran testigo de aquella conducta, de aquellas humillaciones. Nadie más, porque yo nunca me quejé. ¿Quién me hubiera creído?

Hasta que Miguel, nuestro hijo mayor, tuvo edad para interrogar a su padre. Se plantó ante él y le quiso reprochar su desprecio para conmigo. No oí la pregunta de mi hijo pero sí pude oír, espantada, la respuesta del padre, porque le contestó con el mismo tono con el que se dirigía a mí:

—¿Cómo te atreves a pedirme cuentas, tú que no sirves para nada? - le dijo secamente. Y luego añadió con aire de conmiseración - No sé lo que vamos a hacer contigo cuando seas mayor.

Desde aquel día, Fernando tuvo dos blancos a los que dirigir sus dardos certeros, humillantes, dañinos. Pero, de puertas para afuera, seguía siendo el de siempre.

—¡Es un tío estupendo! - siguen comentando nuestros amigos.

A medida que crecía, mi hijo Miguel fue desarrollando un carácter huraño y se convirtió en un pésimo estudiante, lo que sirvió a Fernando para reforzar su actitud de rechazo y menosprecio. Le comparaba constantemente con Marisa, que, aunque más pequeña, iba más adelantada en los estudios y prometía llegar más lejos que su hermano.

Poco a poco, las ofensas de Fernando se fueron convirtiendo en violencia, en accesos de cólera con los que nos aterraba, aunque nunca llegó a pegarnos. Eso sí, gritaba, golpeaba los muebles, insultaba a todo el mundo y se marchaba a la calle dando un portazo. Mis hijos y yo quedábamos quietos y silenciosos, sin atrevernos a rechistar.

Cuando los chicos fueron mayores y comenzaron a trabajar, me harté de malos tratos. Ya no me necesitaban y supe que había llegado el momento de liberarme.

Con el apoyo de mi hija, me separé de Fernando. Cuando pedí la separación, él lloró, suplicó y amenazó, pero mi hija me ayudó a mantenerme firme y conseguí no solo la separación, sino el divorcio.

Fernando desapareció de mi vida, pero no de la vida de mis hijos. Ignoro si fue su influencia, pero lo que si sé es que, al poco tiempo de separarnos, Miguel, que ya era un hombretón, comenzó a hablarme

despectivamente, a insultarme por pequeñas cosas y a reprenderme por todo lo que hacía.

—¿Cómo se te ocurre hacer esto, mamá? - me decía a la menor ocasión, incluso sin importarle que hubiera gente delante -, te he dicho mil veces que no es así.

Aprovechaba cualquier oportunidad para dejarme en ridículo. Si alguien se dirigía a él respecto a algo que tuviera que ver conmigo, Miguel le contestaba con gesto despectivo:

—Seguro que mi madre te ha hecho creer eso… no le hagas caso, no tiene ni idea y siempre tiene que meter la pata.

Intenté razonar con Miguel, pero no fue posible. Habíamos quedado solos en casa, porque Marisa se había ido a vivir con su novio y yo ya no tenía testigos, Miguel me echó en cara no sé qué errores del pasado de los que no tengo el menor recuerdo. Mi intento de comunicación fue totalmente fallido.

Cuando le conté a Marisa lo que sucedía, ella trató de razonar discretamente con su hermano pero él hizo caso omiso de sus razones, desestimó sus quejas y se negó a dar explicaciones, alegando que todo eran exageraciones mías.

A partir de aquellos intentos, empezaron a repetirse en casa las explosiones de cólera de Fernando, solo que ahora es Miguel quien grita y golpea muebles y objetos. Aterrada, igual que ante la ira de mi marido, yo callo y espero a que pase el ataque. Al rato, Miguel, parece arrepentirse y trata de bromear. Aliviada, yo admito la broma pasivamente para hacerle ver que le he perdonado. Pero barrunto que su actitud no es precisamente de broma.

Tras años de sufrimiento y con muchas dificultades, conseguí librarme de Fernando. Ahora, Miguel es mi verdugo. Y no paro de preguntarme ¿qué hice mal? ¿Qué he hecho tan mal para sufrir esta situación? Quizá no supe tratar a mi marido, quizá no he sabido educar a mi hijo, quizá no le he dado el ejemplo que debiera haberle dado.

Mi hija dice que yo no tengo la culpa, pero no es posible. Si yo no tuviera culpa,

¿cómo iba a haberse trasmitido esto de padre a hijo? Hay algo en mí que les provoca, que suscita esa inquina que me demuestran, ese rencor que me demostró mi marido y que ahora me demuestra mi hijo.

Y me pregunto una y otra vez en la soledad de mi alcoba, en la soledad de mis paseos, en la amargura de mis noches de insomnio, ¿qué he hecho mal?

Este es un caso típico de agresión aprendida y maltrato heredado. El marido empezó a agredir psicológicamente a su mujer en cuanto la tuvo segura, en cuanto la consideró "cosa suya", es decir, en cuanto se casaron. Su agresión era una venganza. Ella era más culta, tenía más preparación que él y tenía más valores que él y eso él no podía perdonarlo.

Envidioso y destructivo, Fernando incluyó a su hijo entre sus objetos de venganza, probablemente porque se parecía físicamente a la madre, además de porque ella le prestaba las atenciones de las que él creía ser merecedor. Celos, envidia, necesidad de afirmar su posición de patriarca, de demostrar su fuerza y de hacer saber que él era el más inteligente, el más listo y el que más valía de aquella casa. Todo ello sazonado con la postura de la víctima que, si no era sumisa, sí se comportaba de forma permisiva. En cuanto a Miguel, bien pronto aprendió a callar ante las iras y los desprecios de su padre.

Miguel creció, pues, entre la agresión, el desprecio y la amenaza de violencia física, aunque nunca llegó a producirse. Aprendió de su entorno el comportamiento agresivo, la ira, el desprecio, la ofensa y el trato degradante. Lo aprendió de recibirlo y de presenciarlo. Para él, aquella actitud era lo normal y, cuando su padre se marchó después de la separación, asumió su papel y continuó comportándose como él lo hacía. La única en librarse fue la hermana que abandonó el hogar paterno en cuanto tuvo oportunidad.

La agresión insospechada

Dentro de la familia funciona más que nunca la agresión insospechada, esa forma de violencia psicológica sutil y apenas perceptible, de la que venimos hablando a lo largo del libro. La familia propone normas de comportamiento que a veces resultan opresoras y agobiantes, pero que resulta muy difícil o cuesta muy caro transgredir.

Caso

—Chico, qué lata, tengo que ir a la boda de mi primo Felipe, pero no me apetece nada.

—Pues no vayas. ¿Por qué no le dices que no puedes?

—Es que me da miedo.

Le puede dar miedo de muchas cosas, entre ellas, de quedar mal, de arrostrar las iras (reales o imaginarias) del primo Felipe o del resto de la familia.

Los compromisos familiares son muchas veces un conjunto de agresiones insospechadas. Es una violencia disfrazada con la cara amable del amor familiar, de la invitación y de la reunión. Las fiestas familiares saben mucho de eso.

Cuántas familias se reúnen en Navidad para acabar discutiendo, peleando, echándose cosas en cara, diciéndose las verdades al amor de la lumbre, del árbol navideño, del turrón y de las velitas.

Caso

Una forma muy común de violencia en la familia es utilizar la comida para agredir. Muchas madres agreden a sus hijos con la comida, obligándoles a comer más de lo que desean o cuando no tienen apetito. Los niños se suelen vengar agrediendo a su vez con el vómito. Para un adulto, a veces es más difícil defenderse de una madre empeñada en hacerle comer hasta reventar.

—No me pongas más que estoy a régimen.

—¡Anda ya! Déjate de régimen y come.

—Está buenísimo, pero no puedo más

—Cómetelo todo o me enfadaré.

La última frase es, para cualquiera que no preste atención, una fórmula eficaz de la madre para que el hijo (o el invitado de confianza) coma lo que ella ha preparado amorosamente. Pero la cruda realidad es que se trata de una coacción psicológica con amenazas. Al menos, eso es lo que siente la víctima de esta forma de violencia psicológica, si se detiene a pensar.

En familia o en sociedad, la agresión insospechada reviste cualquier forma de crítica o recomendación:

Otra forma de agresión insospechada muy común son los consejos. Esos consejos que muchos nos atrevemos a dar sin que nos los pidan y que ofrecemos, en nombre del amor, a los miembros de la familia que vemos más vulnerables, a los amigos que creemos necesitados de ellos;

consejos que muchas veces son una auténtica agresión insospechada porque obligan a un acción para la que el familiar o el amigo que recibe el consejo puede no tener recursos, posibilidades o, simplemente, deseos.

Caso

—Ya te dije lo que tenías que hacer, pero como no me hiciste caso…

—Es que no me venía bien en aquel momento.

—Ya, pues, ahora, arréglatelas como puedas.

El maltrato infantil

Maltratar a un niño no es exclusivamente pegarle o agredirle sexualmente.

Maltratar a un niño es muchas veces ejercer contra él la violencia psicológica de que venimos hablando en este libro. Desatender sus necesidades, no prestar atención a sus problemas, desentenderse de las situaciones por las que pasa.

Resolverlo todo con una frase desgraciadamente muy manida y que es como la buena capa que todo lo tapa:

—Son cosas de críos.

Libros

En su trabajo La Violencia Intrafamiliar, publicada en 2007 en www.psicologia-online.com, la psicóloga chilena Paola Silva habla de silencio y ausencia, cuando se reprocha al niño un pequeño error pero se silencia lo que hace bien. Son golpes emocionales y psicológicos que hacen daño, porque el niño todavía no sabe defenderse, porque su mente está empezando a desarrollar mecanismos de defensa para poder filtrar y analizar lo que ve y oye. En esa etapa, la mente infantil es como una esponja que lo absorbe todo. No tiene capacidad para distinguir la verdad de lo que no lo es. Por eso, los mensajes-golpes son como olas gigantescas que llegan sin control a lo más profundo de ese ser indefenso.

Cualquier forma de maltrato ejercida sobre un niño deja siempre una secuela que puede atentar incluso contra su salud y afectar a su desarrollo psíquico. Una de las alteraciones más importantes que puede sufrir un niño maltratado es el hecho

de incorporar los malos tratos entre las conductas consideradas normales. En el capítulo 2 vimos el caso de la agresividad aprendida de Pedrito, que consideraba las bofetadas como una forma común de manifestar desagrado o regañar a otro.

El proceso de socialización del niño se desarrolla en el medio familiar, escolar y social. Ellos le transmiten una escala de valores y una serie de conductas que él considerará después naturales. Por ejemplo, los niños aprenden fácilmente las conductas machistas, cuando observan en su casa la distinción entre las actitudes y funciones propias de mujeres y las que son propias de hombres. “Los hombres no lloran”, “Las mujeres a la cocina”, “Eso es de maricas”, “Eso no es cosa de mujeres”, son actitudes fáciles de asumir.

Los estereotipos determinan ciertos comportamientos que nada tienen que ver con la realidad fisiológica, neurológica y psicológica de la persona. Los estereotipos son formatos predefinidos de conductas, que suponen la generalización de un colectivo. Ni todos los ancianos pierden la memoria ni todos los niños son díscolos. Los niños son sensibles al aprendizaje. Hay quien ha comparado la mente infantil con una página en blanco en la que el adulto puede escribir cualquier cosa.

La familia es la encargada de transmitir al niño las pautas de conducta que el desarrollará posteriormente en la sociedad. Las secuelas de los malos tratos físicos y psíquicos provocan, según distintos estudios, el desarrollo de personalidades adictivas, psicóticas o violentas. Y si un niño maltratado desarrolla una personalidad de maltratador, es más que probable que, a su vez, engendre hijos que también serán maltratados y, de adultos, maltratadores, por lo que el patrón de conducta agresiva se va repitiendo hasta que alguna circunstancia favorable rompa la cadena.

El niño maltratado es un futuro maltratador por dos razones. Una es que devuelva la conducta violenta aprendida y absorbida y otra, que reprima su hostilidad durante la infancia y la exprese de forma desviada en su adultez, en una de las formas que analizamos en el capítulo 2.

Ayuda

Se puede encontrar información de la Organización Mundial de la Salud sobre los malos tratos infantiles escribiendo en la casilla de búsquedas del buscador las siguientes palabras clave oms maltrato infantil.

En los capítulos anteriores hemos incluido varias direcciones de ayuda para los casos de maltrato infantil.

El objeto malo

Pero el aspecto más dañino de los malos tratos infantiles es que la mente del niño se ve invadida por la de su agresor cuando depende física y emocionalmente de él. Cuando el agresor tiene autoridad sobre el niño, puede controlar y definir su realidad y darle una realidad perversa. Lo hemos visto en el estudio del síndrome de Estocolmo y en el mecanismo de identificación con el agresor. Racker llamó identificación concordante a la forma en que la víctima moldea su propia experiencia según la experiencia del agresor. Aprende lo que el agresor quiere que sea y se llega a identificar con él en su conducta y en sus sentimientos. Es decir, llega a sentir y a comportarse como el agresor, porque no solamente se adapta a la persona que le atemoriza, sino que llega a incorporar la imagen del agresor en su cabeza, para transformar la amenaza en algo interno más manejable. En 1943, Fairbain llamó a este proceso internalización del objeto malo.

Al internalizar el objeto malo, el niño lo hace suyo y llega a convertir la identificación con el agresor en algo habitual, porque la experiencia traumática ya no puede olvidarse, se convierte en una razón de ser para la respuesta traumática que ya será perpetua. Es mucho menos doloroso internalizar los malos tratos que enfrentarse a la realidad de ser una víctima desamparada.

Anna Freud señaló que la víctima de la agresión puede convertirse en agresor, víctima de su pasado y verdugo para los demás. Las investigaciones llevadas a cabo entre 1990 y 2000 descubrieron que las madres que tenían un pasado traumático actuaban con sus hijos de forma que les llegaban a producir temores aprendidos, sin que los hijos tuvieran la posibilidad de experimentar por sí mismos situaciones de temor o de peligro.

Caso

Rosalía, que había sufrido experiencias traumáticas en su niñez, tenía mucho miedo a que su hija pudiera sufrir algún tipo de daño, por lo que la protegía de antemano contra cualquier posible peligro. A la edad de cuatro años, la niña no era capaz de masticar y solamente tomaba alimentos líquidos que succionaba de un biberón. Cuando le sugerimos:

—Enséñala a masticar jugando. Por ejemplo, un día le propones jugar

a masticar un par de lentejas; aumenta la dosis gradualmente hasta que consigas que mastique una tortilla a la francesa en pequeño pedazos.

Rosalía escuchó con los ojos muy abiertos y, al final, respondió espantada:

—¡No, por Dios! ¡que se me puede ahogar!

El caso de la hija de Rosalía se puede incluir entre las formas de agresión insospechada. Los padres sobreprotectores no permiten el crecimiento psicológico de sus hijos y los convierten en seres dependientes, infantiles e inmaduros para toda la vida. Si leemos detenidamente la frase de Rosalía, podemos encontrar la clave: “se me puede ahogar”, es decir, para ella, la niña es un objeto de su propiedad que “se le puede ahogar”.

Junto al caso de la madre o padre sobreprotectores, encontramos numerosos casos de familia sobreprotectora frente a madres o padres que tratan a sus hijos como lo que son, como personas, con identidad propia y que un día se emanciparán.

No faltan personas de la familia que no entienden que el niño quede en manos de una niñera o en una guardería mientras los padres trabajan, sobre todo, la madre.

A veces, las madres trabajadoras tienen que oír comentarios como este: **Caso**

—Y ¿vas a abandonar a tu hijo?

—No, no le voy a abandonar, simplemente voy a volver a mi trabajo y a dejarle en un lugar donde esté atendido.

Los niños necesitan atención, pero también necesitan libertad e identidad. Si la madre tiene vocación de ama de casa, es magnifico que se quede en casa a cuidar de ellos y del hogar mientras el marido trabaja fuera. Pero si la madre tiene vocación para desarrollar un trabajo fuera de casa, quedarse al cuidado del hogar solamente le generará frustración y malestar que puede acabar por transmitirse al hogar y envenenar el ambiente.

Libros

En su libro, La esclavitud femenina, publicado por editorial Artemisa en 2008, John Stuart Mill denunció el malestar que genera la sujeción

de la mujer al hogar con una frase que resume perfectamente la situación: En la vida íntima, una mujer muy fastidiada es difícil que no sea muy fastidiosa.

John Stuart Mill fue un filósofo inglés del siglo XIX, pero su denuncia está vigente en nuestros días.

La alienación parental

Caso

Jay Frankel, en su artículo Explorando el concepto de Ferenczi de identificación con el agresor. Su rol en el trauma, vida cotidiana y la relación terapéutica[21], cuenta el caso de un chico que llegó a la consulta explicando que su padre le había dado instrucciones sobre el tema del que tenía que hablar. Cuando el terapeuta le preguntó de qué quería hablar él, el chico sintió la pregunta como si se le incitase a desobedecer a su padre, al que percibía dentro de su mente, dictándole pensamientos y controlando lo que pensaba o decía. Eso le había privado totalmente de autonomía y la simple pregunta del terapeuta resultó un estímulo importante para él.

La alienación parental es un problema antiguo, pero que, desde hace unos años, está creciendo en fuerza y amplitud. Consiste, grosso modo, en que uno de los progenitores aliene al hijo contra el otro.

—Ya verás cuando venga tu padre y sepa lo que has hecho.

Esta es una forma de iniciar el proceso de predisponer al hijo en contra del otro progenitor. Es normal que haya un progenitor permisivo y otro represivo, porque de esa manera se equilibra la situación y se impide el exceso de rigor y el de permisividad. Pero el problema se presenta cuando uno de los progenitores no es capaz de asumir el papel represor y lo carga sobre el otro, presentando a los hijos una imagen falseada de “ogro”.

En los procesos de separación y divorcio es, lamentablemente, muy común que

uno de los progenitores utilice a los hijos como ariete contra el otro, recurriendo a todo tipo de manipulaciones y estrategias legales para conseguir separar a los hijos de la pareja separada. Y esa manipulación se lleva a cabo casi siempre en nombre del amor, para proteger al hijo de las garras del contrario.

Las tácticas son tan variadas y complejas como lo es la mente humana.

Hemos visto en capítulos anteriores las numerosas vías que tiene la agresividad para escapar de los límites de la razón y las diversas formas que tiene de manifestarse. Cualquiera de ellas es aplicable a la manipulación de los hijos cuando se trata de ponerlos en contra del cónyuge odiado.

Los niños que viven en hogares violentos sufren temor y confusión. Aprenden mientras observan y ven que la violencia funciona, es decir, que es fácil conseguir lo que se desea, especialmente si se utiliza contra alguien menos poderoso. Aprenden que es posible solucionar los problemas y controlar a los demás mediante la violencia, sobre todo cuando no hay intervención alguna que la frene.

La disforia de género en los niños Los niños homosexuales o transexuales son, todavía, niños diferentes para muchas personas que no comprenden que la identificación y la orientación sexual son independientes de la edad, del sexo y, desde luego, de la salud física y mental.

Para conocer las diferencias anatómicas entre su propio sexo y el sexo opuesto, el niño necesita comparar. Los niños tienen pene y testículos y las niñas tienen vagina y clítoris. Pero, según los expertos, el niño no toma conciencia del propio sexo hasta los 3 ó 4 años y, todavía, a esa edad no tiene definida su identificación ni su orientación sexual. Es la etapa bisexual en que la sexualidad se complace con uno mismo, con otro niño del sexo contrario o del propio sexo.

Generalmente, es hacia los 7 años cuando la identidad y la orientación sexual se decantan y se hacen estables.

—Me gustan los niños o las niñas. Soy niño o soy niña. O soy las dos cosas. O

me gustan los dos sexos.

La estabilidad significa que el niño o la niña toman conciencia de que esa identidad o esa orientación no van a cambiar en el tiempo y, además y aquí puede venir el conflicto, de que esa identidad de género (soy niño o soy niña) y/o esa orientación sexual (me gustan los niños o las niñas) son independientes de la apariencia física.

Un niño con apariencia masculina puede identificarse con el género femenino y sentirse niña. Aunque tenga pene y testículos. Una niña con apariencia femenina puede identificarse con el género masculino y sentirse niño. Aunque tenga clítoris y vagina. Eso es lo que antes se llamaba transexualidad y ahora se llama disforia de género, porque el

niño siente malestar con el género que se le ha asignado, puesto que percibe una incongruencia entre el género que determinan sus caracteres sexuales y el género que siente en su interior.

Un niño con apariencia masculina puede identificarse con el género masculino y sentirse atraído sexualmente por los niños de su mismo sexo. Una niña con

apariencia femenina puede identificarse con el género femenino y sentirse atraída sexualmente por las niñas de su mismo sexo. Eso es lo que se llama homosexualidad.

Un niño o una niña de cualquiera de los dos sexos puede sentirse atraído unas veces por niños de su propio sexo o del sexo opuesto. Eso es a lo que se llama bisexualidad.

Un niño o una niña de cualquiera de los dos sexos o géneros puede sentirse unas veces niño y, otras veces, niña. Eso es a lo que se llama intergénero o género neutro.

Caso

Un grupo de profesionales del Centro de Salud Mental de Cartagena (Murcia) publicaron el interesante caso de un varón de 23 años que acudió a consulta. Este caso está recogido en el volumen XVI del año 2015 de la revista Bibliopsiquis, como sigue:

El motivo de la consulta son nerviosismo, inseguridad en situaciones sociales, problemas de concentración en los estudios, crisis de angustia, críticas externas y conflictos familiares.

El paciente desarrolla un rol femenino que le hace objeto de agresiones por parte de los compañeros y también por parte de su familia, pues su hermano se muestra muy crítico con él y su padre no lo acepta. Solamente la madre parece apoyarle.

En cuanto a su propia percepción, el paciente se siente mujer y esa sensación le genera un gran malestar interior.

Se aplicó al paciente psicoterapia durante un año, con los siguientes objetivos:

•Resolver sus dudas.

•Informarle de las posibilidades terapéuticas.

•Darle estrategias para afrontar la vida real y manejar situaciones difíciles.

•Conseguir mayor estabilidad en el entorno familiar, laboral y social.

Lo más importante de este caso son los resultados de la psicoterapia obtenidos al cabo de un año:

•El paciente ha logrado aceptar su papel de mujer con menos dudas, hasta el punto de aceptar someterse a terapia hormonal.

•Mayor aceptación de la realidad que le ha tocado vivir y de los obstáculos que tendrá que salvar.

•Mejor adaptación del entorno familiar que empezó a entender y aceptar la situación.

•Ha conseguido un grupo de amigos que aceptan y respetan su papel femenino.

•Mayor seguridad para desempeñar el rol de mujer, con lo que ha conseguido más estabilidad en el trabajo y en el entorno social, al haber aprendido a aceptar las críticas.

Estudio

Frente al caso anterior, encontramos diversos estudios que demuestran una mayor prevalencia en los casos de suicidio o intento de suicidio entre las personas disconformes con su género.

La Unidad de Transexualidad e Identidad de Género del Hospital Carlos Haya de Málaga elaboró un estudio para averiguar los factores de riesgo que provocan los intentos de suicidio en la población transgénero. El estudio se publicó en 2014, en el XV Congreso Virtual de Psiquiatría de Interpsiquis.

Los factores de riesgo se relacionan con la educación rígida, la incapacidad para aceptar su situación, el temor a la crítica social, el miedo al maltrato, a la violencia escolar o intrafamiliar.

Libros

Es importante conocer la diferencia entre sexo y género. El sexo viene determinado biológicamente por los caracteres sexuales primarios (pene o vagina) y secundarios (musculatura, morfología, vello, etc.) El género es un constructo social que asocia el sexo a determinados

comportamientos y al cumplimiento de determinados roles o papeles.

La revista PsicologíaCientífica.com publicó en febrero de 2003 un interesante artículo titulado Reflexiones teóricas acerca de la problemática padre-hijo homosexual en edad adolescente. Se puede localizar en la dirección www.psicologiacientifica.com/adolescente-homosexual-problematica-padre-hijo

Los niños que estorban

Es difícil decirlo pero, a veces, los hijos estorban. Estorban cuando el trabajo ocupa un lugar importante, estorban cuando hay una separación y los hijos se convierten en un lastre para la libertad, estorban, sobre todo, cuando son hijos no queridos, hijos de la casualidad, del despiste, del ¡qué le vamos a hacer!

Los niños que estorban se depositan en manos de terceros, aunque sean terceros amorosos. Los niños que estorban reciben una inundación de bienes materiales que pretenden sustituir los bienes inmateriales que no podemos o que no sabemos darles. Los niños que estorban están obligados a estudiar mil y una cosas, para que, cuando salgan del colegio, no estorben en casa ni haya que ir a recogerlos sin saber qué hacer con ellos.

La educación y la atención de los niños que estorban queda en manos de la escuela, de la academia o del polideportivo. O, con suerte, queda en manos de los abuelos. Los padres apenas disponen de unos minutos al día para verlos de refilón, sin meterse en complicaciones de comunicaciones profundas ni diálogos complejos. Es mejor compartir un videojuego o un programa de televisión, que impide hablar de cosas íntimas. A cambio de esta falta de comunicación, de atención y de transmisión de valores, a los niños que estorban se les compra infinidad de juguetes, caprichos, viajes, actividades, ropas de marca o cualquier cosa que se adquiera con dinero.

Caso

El director del colegio envió una nota a los padres de Andrés, porque había observado una conducta excesivamente violenta. Envió otra nota a los padres de

Jesús porque le notaba un aire tímido y reservado y muchos comportamientos que denotaban un complejo de inferioridad. En ambas notas, el director expresaba su deseo de conversar con los padres acerca de la problemática del hijo con el fin de resolverla.

La respuesta fue similar en ambos casos:

—Por favor, arréglense ustedes con esos problemas. Para una horita que veo a mi hijo, quiero disfrutar de él y no regañarle ni mantener charlas comprometidas.

Los niños que estorban acumulan tareas escolares y extraescolares que les mantienen ocupados constantemente para que molesten lo menos posible. Los niños que estorban disponen de innumerables entretenimientos con los que pasar el tiempo y a los que dedicar la atención que les sobra. Tienen canguros virtuales interactivos que responden a algunas de sus preguntas, menos a la que menciona José Antonio Ríos que planteaba un hijo respecto a su padre:

—Mamá, ese señor que viene a comer los domingos me ha pegado.

Los niños que estorban, en resumen, no reciben atención de sus padres. No reciben atención suficiente para comunicarse con ellos y contarles lo que les está pasando, lo que les aterra y lo que está surgiendo en ellos. En el caso anterior, Andrés desarrolló una conducta violenta, muy probablemente para llamar la atención y que sus padres le hicieran caso de una vez. Pero ya vemos que ni así.

No sabemos cuál habrá sido o cuál será la siguiente llamada de atención de Andrés. Puede ser cometer un delito, emborracharse hasta tener que ir a urgencias o hacer un intento de suicidio, el caso es que sus padres, de una vez por todas, se pongan delante de él y le pregunten qué le pasa sin mirar el reloj.

Lo malo es que, probablemente, no lo harán. Se limitarán a echarle un sermón o a regañarle por lo que ha hecho.

Ayuda

El teléfono gratuito de la fundación ANAR 900 20 20 10 funciona 24 horas al día durante todo el año. Está atendido por un equipo de psiquiatras, psicólogos y pedagogos con conocimientos del mundo infantil y atiende llamadas relacionadas con problemas de comunicación con la familia, los amigos, la escuela, malos tratos, etc.

Llamar a ese teléfono no obliga a indicar quién llama ni desde qué número llama, es decir, la llamada es totalmente anónima.

Para cada llamada, ANAR ofrece orientación psicológica y apoyo para buscar una solución al conflicto del menor. En caso de no poder solucionar el problema, ANAR se encarga de ponerse en contacto con

la institución correspondiente, servicios sociales, jurídicos, etc. Si el menor no cuenta con adultos que puedan ampararle en su situación conflictiva, ANAR interviene directamente para ponerle a salvo.

El síndrome del emperador

En el capítulo 5 hemos mencionado la violencia de los "hijos tiranos" frente a sus padres, siguiendo la obra del doctor Garrido. Y hemos dicho que el objetivo de la tiranía de los hijos frente a los padres es conseguir el poder en el hogar. El síndrome del emperador define el comportamiento de los hijos que dominan a sus padres. Recordemos al niño del ascensor y el comentario de las dos señoras adultas:

—Es que no podemos con él.

Lo más lamentable, según indica la fundación ANAR, es que las agresiones de hijos a padres son un fenómeno que "en muchas ocasiones no llega a denunciarse y se queda en el ámbito privado de la familia".

El niño que rompe las medias a una mujer adulta a los tres años, a base de patadas, es posible que le rompa cualquier parte del cuerpo a esa persona o a cualquier otra que le niegue la satisfacción de un deseo, cuando tenga edad y fuerza suficiente para golpear.

Los adultos que no pueden controlar a un niño de tres años, es indudable que jamás podrán controlarle y que nunca obtendrán su obediencia ni su educación.

Por eso, el consejo de José Antonio Ríos, autor de El malestar en la familia, es educarle las ganas.

Libros

El abuso de debilidad de la psiquiatra Marie-France Hirigoyen, publicado por Editorial Paidós, Madrid, 2017.

El malestar en la familia del profesor José Antonio Ríos, publicado por Editorial Universitaria Ramón Areces, Madrid, 1998.

Los hijos tiranos. El síndrome del emperador, del doctor Vicente Garrido, editorial Ariel, Barcelona, 2005.

Guía para orientar a las familias. Sexualidad infantil, diversidad de orientaciones sexuales y nuevos tipos de familias, de Inmaculada Mújika, editorial Aldarte, Bilbao 2006. Aborda temas como la homosexualidad, la

transexualidad de los niños y las familias homoparentales.

En el capítulo 5 hemos recomendado el libro de María Jesús Mardomingo sobre los trastornos que afectan a los jóvenes: Psiquiatría para padres y educadores, Narcea Ediciones, Madrid 2003.

La educación de las ganas

La autoridad está mal vista, porque, en el terreno de la educación, todo lo que se relaciona con la autoridad son prohibiciones, limitaciones y coerción. Eso ha llevado a muchos padres y a muchas instituciones a renunciar a la función educadora, dejando a los hijos en libertad para expresar sus tendencias, sin controlarlas ni reconducirlas.

Pero la autoridad no necesariamente es coerción. La autoridad no siempre limita, también ayuda. Es como la policía de carretera. Nos ayuda si estamos en apuros y nos multa si cometemos una infracción. Si no hubiera policía, las carreteras serían un caos, porque se impondría de nuevo la ley de la selva y sería imposible transitar por ellas.

Lo mismo sucede con la autoridad y su función educadora. En primer lugar, los niños tienen un sentido muy elevado de la justicia y no almacenan recuerdos dolorosos de castigos merecidos, sino de castigos no merecidos. Hace más daño a un niño una regañina injusta que un castigo justo. Ellos saben de sobra cuándo obran mal y cuándo merecen el castigo, aunque intenten eludirlo por todos los medios.

En segundo lugar, no se hace un favor a un niño permitiéndole hacer su santa voluntad, "para que no se frustre". Lo único que se consigue es enfrentarle, antes o después, a una realidad social que no le va a permitir esas libertades a las que está habituado. Y la frustración va a ser mucho mayor que la que hubiera procedido de los padres, porque los padres frustran para educar y con amor, mientras que la sociedad frustra para castigar y, a veces, con saña.

José Antonio Ríos menciona la interesante descripción que del arte de educar hizo un maestro de párvulos cacereño a principios del siglo XX. Dijo que "el arte de educar es poner al niño en condiciones de hacer lo que le dé la gana, pero hay que educarle las ganas[22]". Insiste el autor en que la verdadera autonomía no consiste en hacer lo que uno quiere, sino en adquirir una madurez coherente.

La renuncia a ejercer la desprestigiada autoridad sobre los hijos no les conduce a la felicidad, sino a la inseguridad de la prepotencia. Y la

autoridad no tiene por qué parecerse en nada al modelo de autoridad que ha sido causa de su desprestigio. Educar las ganas del hijo significa enseñarle a desear lo que debe desear y a controlar lo que debe controlar. Educarle las ganas significa inculcarle un modelo coherente y sano que le sirva para andar por la vida sin caer en la trampa de la ostentación de una fuerza que no tiene. La de la prepotencia.

Recomendaciones

No hay recetas mágicas para solucionar el problema de estos tiempos en que la familia debe dividir su atención entre los hijos y el trabajo. Tampoco se trata, como apuntan algunos, de que las mujeres dejen de trabajar y se dediquen al cien por cien a su hogar, porque eso sería un paso atrás en la liberación de la mujer, que tantos esfuerzos y tantas vidas ha costado. Dedicarse al hogar precisa vocación. La mujer frustrada, embrutecida por las tareas domésticas y los celos, alejada del mundo y del progreso, sólo puede aportar malestar a la familia.

Además, el padre seguiría siendo “ese señor que viene a comer los domingos”.

José Antonio Ríos, coordinador de la obra El malestar en la familia, aporta algunas conclusiones a modo de esperanzas, en una lista de criterios que sirvan para crear “pistas de salida” para esta situación. Son las siguientes:

•Aprende a comunicarte. Comunicarse no supone disponer de mucho tiempo, sino de aprovechar la oportunidad para comunicarse y de comunicarse a fondo, sin miedos, sin tapujos, valiente y libremente. Si tu hijo no te cuenta sus problemas, ¿has probado a contarle tú los tuyos? A lo mejor te sorprende su atención, su punto de vista y su madurez para enfocar un asunto que a ti se te escapa.

•Aprende a estar presente. La presencia física y emocional del padre en la vida del hijo es importante. Si no puedes acompañar a tu hijo en sus experiencias, apórtale ideas, principios y mensajes. Que sienta tu presencia emocional aunque no estés delante todo el tiempo.

•Aprende a equilibrar la autoridad sana y la libertad responsable. Enséñale a ir por la vida, edúcale las ganas, incúlcale principios sanos y déjale en libertad para ponerlos en práctica.

•Aprende a ponerte en su lugar. Es la única manera de entender sus necesidades profundas, los motivos que dan lugar a determinada conducta. No olvides que

toda conducta va encaminada a un fin y las conductas de tu hijo tienen un mensaje que debes aprender a leer. Pero a leerlo desde su punto de vista, no desde el tuyo.

•No dimitas de la función parental. No renuncies a ejercer la autoridad paterna, a educarle, a dirigirle, a transmitirle valores. No renuncies a ofrecerle un modelo.

No permitas que la escuela, el polideportivo, Internet o la televisión te sustituyan. Tú eres insustituible.

•Ofrécele valores que cubran sus necesidades profundas. Los valores tradicionales no están pasados de moda. El respeto, el amor, la fidelidad, la amistad, la compasión, la empatía, el entusiasmo, la atracción por causas nobles no han caducado. Ahí están los voluntariados, las ONG y tanta gente buena que sigue poniéndolos en práctica. Esos valores siguen vigentes. Y otros nuevos, que son los valores antiguos con nuevos ropajes.

El chantaje familiar

Caso

A los cuarenta y cinco años, Encarna se separó de su marido. No habían tenido hijos y ella conservó siempre su puesto de trabajo, por lo que, después de veinte años de matrimonio, se volvió a encontrar en la misma situación que cuando estaba soltera.

Esa situación se hizo real cuando sus padres, de más de ochenta años, se quedaron solos en el pueblo y Encarna decidió traérselos a vivir con ella a la ciudad. Su piso tenía espacio suficiente, ella se sentía muy sola desde su separación y, además, podría cuidad de sus padres que ya empezaban a necesitarlo.

La situación era, por tanto, idílica, al menos en apariencia, porque la realidad resultó mucho más dura. A partir del día en que los ancianos se instalaron en casa de Encarna, se acabó su libertad. Si salía con sus amigas, sus padres le echaban en cara dejarlos solos. Si se quedaba en casa a descansar, sus padres se quejaban de que no los llevaba a ningún sitio. Cuando tuvo vacaciones, sus padres organizaron la estancia de los tres en una playa, en un hotel tranquilo y respetable, repleto de huéspedes de la tercera edad.

Encarna nunca se atrevió a contrariar a sus padres, por temor a provocar una situación tensa, pensando en que les quedaban pocos años de vida y debía hacérsela lo más feliz posible. Así renunció a su

libertad, a sus amigas, a conocer a otro hombre que la hiciera feliz y a disponer de su vida, para convertirse en la esclava de sus padres que, por suerte o por desgracia, vivieron todavía muchos y largos años.

El chantaje familiar se basa en los lazos del amor, en la posición de autoridad, en la debilidad, en el afecto y sirve a los intereses egoístas del chantajista. Encarna hubiera podido vivir libre y soltera tras su separación, disfrutar de sus amigos, ir a bailar, conocer gente, asistir a fiestas, a espectáculos y a reuniones con personas de su condición, pero sus padres no lo permitieron, restableciendo la autoridad perdida tras la marcha de la hija, cuya independencia y emancipación nunca habían aceptado voluntariamente.

Los sentimientos de culpa, la inseguridad y la baja autoestima de Encarna no le permitieron enfrentarse a las imposiciones de sus padres y reafirmarse como persona. Solamente se había liberado de su tiranía durante el paréntesis que duró su matrimonio y así pasó de la tutela paterna a la de su marido y, de nuevo, a la paterna. Nunca fue adulta y nunca fue autónoma, porque carecía de asertividad y no servía para decir NO.

La violencia psicológica contra los mayores Estudios

En junio de 2016, la revista 20 Minutos publicó los datos obtenidos por la Unión de Pensionistas, según los cuales, el 7 por ciento de los mayores de 65 años sufre maltrato en España, pero solamente lo denuncia el 10 por ciento de ellos.

Las personas mayores dependientes se hallan en una situación similar a la de los niños. Dependen más o menos de otra persona, pero dependen. Y, como dependen, son mucho más vulnerables al maltrato que las personas independientes. Una persona anciana a quien su familia cuida y atiende no puede librarse del maltrato, porque depende totalmente de esos cuidados y atenciones.

Además, a esto hay que añadir la dificultad moral de denunciar a los propios hijos.

La violencia contra las personas mayores tiene muchas caras. Desde el maltrato físico, la falta de cuidados, el abandono, las humillaciones, la intimidación y la utilización ilícita de los bienes o patrimonio del anciano, aprovechándose de su situación de inferioridad.

Hay una forma de discriminación aprendida que pesa todavía sobre nuestra sociedad, pero que, afortunadamente, nos vamos quitando de encima y es uno de los estereotipos que se han creado para imputar a

las personas ciertas atribuciones, funciones, características y actitudes según su edad.

Caso

El estereotipo de la edad se puede observar en numerosos lugares. Por ejemplo, el logotipo que simboliza a una persona de la tercera edad suele ser una silueta de un anciano encorvado con un bastón.

Cuando se habla de jubilados o pensionistas (que no es lo mismo), hay otro estereotipo muy utilizado por muchos medios de comunicación: un grupo de ancianos jugando a las cartas en un parque o, si son mujeres, haciendo ganchillo en una residencia.

Para darnos cuenta de hasta qué punto tenemos incrustados los estereotipos sociales relacionados con la edad, no hay más que observar la cantidad de explicaciones que se dan cuando un hombre y una mujer mayores tienen amores.

Mucha gente se cree con derecho a opinar, a favor, por cierto, para justificar el hecho de que dos abuelos se enamoren. Como si la edad fuese un impedimento para sentir amor. O para sentarse en un planeador y manejar los mandos. O para estudiar música. O arquitectura.

Los impedimentos están relacionados con la salud o con la forma física de la persona, pero los estereotipos sociales niegan o, al menos, dificultan al mayor o al anciano la posibilidad de realizar actividades cuyo rendimiento nada tiene que ver con la edad y ésa es una forma generalizada de maltrato psicológico, porque de ahí parte la privación de voz y voto, de manejo de bienes y recursos, de toma de decisiones y de todas esas formas de violencia que denuncian los mayores de tantos países.

La negación

Un problema con el que nos enfrentamos los mayores es la incomprensión de los jóvenes, pero no precisamente de los jóvenes ajenos, sino de los jóvenes de la familia.

Caso

—Estás tonta, mamá. Antes hacías muchas cosas y ahora no das pie con bola.

La madre del caso anterior ha sido un portento de inteligencia y de

actividad.

Pero cumplió los sesenta y luego los setenta y luego los ochenta. En algún momento de su envejecimiento, sus recursos han empezado a fallar. Se olvida de cosas, no aguanta levantada hasta tarde, le cuesta trabajo dormir en una cama que no es la suya, se le corta la mayonesa, no le sale la tarta que antes le salía perfecta, limpia la habitación y deja rincones, se lía con la cuenta del supermercado…

Eso se llama envejecimiento y no es ninguna patología, sino el deterioro normal de la edad. Y muchos hijos no entienden que la madre ha perdido aptitudes, ha perdido recursos, ha perdido capacidad y ya no es la que era. O no lo entienden o no lo aceptan.

El mecanismo de negación resulta muy útil para negar situaciones incómodas y, muchas veces, los hijos pueden negar el deterioro de los padres porque admitirlo supone saber que, tarde o temprano, van a dejar de contar con ellos para lo que

ahora cuenta, o incluso van a tener que hacerse cargo de ellos porque pueden quedar incapacitados.

Ese mecanismo de negación puede convertir la actitud de los hijos hacia los padres en maltrato psicológico, como es el caso que ilustra este tema.

La agresión insospechada

La agresión insospechada, como hemos dicho anteriormente, es una forma de violencia psicológica prácticamente inapreciable. No es fácil darse cuenta de que se está produciendo. Y muchas veces eso se debe a que coincida con un estereotipo. Un estereotipo que encuadra a todos los mayores en una categoría única, la de personas cuya vida debe estar dedicada a disfrutar del sol, de los juegos de cartas y de la compañía de sus nietos. Además de veranear en una playa cálida o bailar por las noches en un hotel del Imserso. Un estereotipo que, como todos, supone que todos somos iguales y que todos respondemos a un mismo patrón de conducta.

Caso

Cuando murió mi padre, mi madre quedó sola en su piso de cinco habitaciones.

Mi hermana mayor la convenció para que dejara el piso y se fuese a vivir con ella.

—Así no estarás sola, podremos cuidar de ti y no tendrás que limpiar ese caserón tan grande.

Mi madre no estaba muy decidida a dejar su casa, pero mi hermana insistió tanto, protestó tanto de no disponer de tiempo para visitar y atender a nuestra madre, que terminó por dejar el piso en el que había vivido más de cincuenta años con nuestro padre y fue a vivir con mi hermana.

Yo no le aconsejé lo contrario. En primer lugar, aunque ella pareció tener dudas al principio, no me pidió parecer ni consejo. En segundo lugar, si mi hermana mayor había tomado la decisión de hacerse cargo de nuestra madre, entendí que

sería lo mejor para todos. Y quizá temí que, de no quedarse con mi hermana, algún día tuviera que convivir conmigo y con mi mujer. Y no pensé que mi mujer estuviera de acuerdo.

Al poco tiempo, mi madre comprendió su error, pero ya era irremediable. Mi hermana tiene seis hijos de todas las edades y, aunque mi cuñado tiene una posición económica desahogada, todo es poco para aquella gran familia y ella misma trabaja fuera de casa. Así, mi madre se encontró de la noche a la mañana convertida en chica para todo en la casa de su hija. A sus ochenta años, tiene que levantarse temprano para dar el desayuno a los nietos más pequeños, puesto que mi hermana se va a trabajar con la tranquilidad de saber que nuestra madre se ocupa de ellos.

Aunque tienen una asistenta, la responsabilidad de la compra y de la casa ha terminado por recaer sobre mi madre, puesto que mi hermana apenas tiene tiempo para ello. Además, los niños, en su inocencia, le piden dinero constantemente, ya sea de forma directa o indirecta. Unas veces es una vocecita tímida que solicita dinero para comprar algo que papá y mamá han olvidado y que debe llevar al colegio. Otras veces es un piececito que muestra a la abuela un zapato desgastado y a punto de romperse en mil pedazos. Y mi madre invierte su exigua pensión en comprarles lo que necesitan, sin reclamarlo jamás a mi hermana que parece no darse cuenta de nada.

Así, mi madre ha pasado de una vida tranquila y cómoda, sola en su piso, levantándose a la hora que le conviniera y realizando a su aire las labores de su casa, de las que nadie le pedía cuentas, a una verdadera esclavitud en casa de mi hermana, atendiendo a la casa, a mi cuñado, a los niños, velando por todos, sin un momento de descanso y sin posibilidad de escapar, puesto que, una vez que dejó su

piso de renta antigua, fue alquilado inmediatamente.

Y, mientras ella sufre aquel abuso constante que le roba las fuerzas, el descanso y el dinero, la sociedad se hace lenguas de lo buena que es mi hermana con su anciana madre, pues, en lugar de dejarla sola en su piso grande y anticuado, la ha llevado consigo para cuidarla y protegerla.

En cuanto a mí, tampoco soy capaz de inmiscuirme en ese asunto del que soy testigo cuando visito a mi madre en casa de mi hermana. Sé que no está bien, pero fue su decisión. No me atrevo a reconvenir a mi hermana y mucho menos a intervenir de forma más activa. No creo que mi mujer me lo permitiera.

Es un caso desgraciadamente común en muchos países y para muchos ancianos.

Muchas veces, los hijos creen que hacen un bien a sus padres teniéndolos en su casa y lo único que hacen es privarles de independencia, de libertad y de intimidad. Es una de las formas de violencia más extendida y, precisamente, de lo que hemos llamado la violencia insospechada. ¿A quién se le podía ocurrir que la hija mayor estuviese maltratando psicológicamente a su madre ante la mirada pasiva de su hijo?

Muchos mayores que quedan viudos dejan su vivienda para ir a vivir con sus hijos y todo el mundo aplaude la decisión por ambas partes.

—Para que no estén solos.

Se les priva de libertad y de autonomía y se convierten, en numerosas ocasiones, en chicos para todo, sin sueldo, de la familia que los acoge.

—Para que sientan útiles.

Pero no siempre se sienten felices. Una persona mayor puede sentirse útil colaborando en alguna actividad, en un voluntariado o ayudando simplemente a sus hijos o a sus nietos, pero manteniendo siempre su parcela de intimidad, su identidad y su independencia.

El que se sientan útiles es una nueva trampa que tiende la presión social. Los mayores se han sentido útiles durante muchos años y ha llegado el momento, bien merecido, de disfrutar sin rendimiento. Queremos creer que poniéndoles a nuestro servicio se sienten útiles, para poder explotar su ocio y hacerles repetir las tareas de las que ya se jubilaron. Y es que nos vienen muy bien para que cuiden de

nuestros hijos, de nuestro negocio, de nuestra casa o de nosotros. El caso anterior es mucho más común de lo que creemos, porque la anciana nunca confesó que se había equivocado abandonando su vivienda y renunciando a su vida tranquila e inútil de ocio y reposo bien merecidos.

Hay casos en que el abuelo o la abuela tienen más de un hijo y estos se reparten su estancia durante los meses del año. Tres meses con uno, tres meses con otro…

o seis meses o un año. Da igual. El caso es que el abuelo o la abuela no tienen hogar. Están siempre de prestado en casa de un hijo o de otro y siempre

temiendo estorbar y siempre tratando de ayudar y de ser útiles, renunciando a su identidad a favor de los más jóvenes.

Una persona sin hogar es una persona sin referencia. Una persona sin hogar es una persona carente de una señal de identidad, con una de las necesidades psicológicas más importantes totalmente insatisfecha. ¿Dónde vive? Depende del mes. O del año. ¿Dónde tiene sus cosas? Cada vez en un sitio. Las pocas que puede tener quien no dispone de su propio hogar.

Muchos ancianos resuelven su situación en una residencia. Es un lugar adecuado, porque allí pueden relacionarse con personas de su edad, tienen libertad total para desplazarse si se encuentran en buenas condiciones físicas y mentales y están totalmente atendidos si esas condiciones empeoran. Pero todavía gravita sobre la sociedad el fantasma de otro estereotipo: el asilo. El centro benéfico donde se abandonaba a los mayores en manos de monjas o de cuidadores extraños que no siempre se portaban correctamente. Hoy escuchamos todavía casos de residencias de ancianos que no los tratan adecuadamente o que carecen de los recursos necesarios para ejercer como tales. Pero cuando el anciano tiene el apoyo de su familia o dispone de los recursos suficientes, puede defenderse, denunciar su situación y ejercer sus derechos que están recogidos en la jurisprudencia de los países desarrollados.

Los abuelos que estorban

Caso

Al año de la boda de su único hijo, María se dio cuenta de que el matrimonio tenía problemas económicos. Como buena madre que era, se ofreció para cualquier clase de ayuda. Pronto llegaron a un

acuerdo: María vendió su piso y se fue a vivir con su hijo. El importe de la venta sirvió para pagar deudas, para mejorar la situación económica de la pareja y para comprar un magnífico automóvil.

Poco tiempo después, María empezó a tener problemas con su nuera. Dos mujeres que no se entienden en una misma casa son dinamita pura. Cada una quería las cosas a su manera y ninguna daba su brazo a torcer. La nuera, porque era su casa. La suegra, porque era mayor, tenía más experiencia, era la madre y había cedido todos sus bienes a la pareja.

Algo más de un año duraron las peleas, las rencillas y los disgustos, porque, finalmente, María tuvo que solicitar una plaza en una residencia pública. La obtuvo pronto, pero en una ciudad muy alejada. Quiso esperar algún tiempo por ver si conseguía plaza en otra residencia más próxima, pero la nuera insistió en que se marchase porque ya no era capaz de soportarla un solo día más.

Y se marchó. Tan lejos de su hijo y de sus nietos, que no podía ir a visitarlos y tenía que esperar a que ellos pudieran desplazarse para verla. Lo que hacían de tarde en tarde.

Nunca sabremos si fue la suegra o fue la nuera quien empezó con las diferencias.

Al fin y al cabo, es cierto que la nuera estaba en su casa y que tenía derecho a hacer las cosas a su gusto, pero eso podían haberlo pensado antes de desvalijar a

la madre de todos sus bienes, gastarlos o invertirlos en su propio provecho, para después darse cuenta de que una anciana es un estorbo en casa de una pareja joven.

Es una situación bastante común. Primero se acepta alegremente que la abuela o el abuelo cedan sus bienes a cambio de darles cobijo y compañía hasta el fin de sus días. Después, se utilizan esos bienes en provecho propio, disfrutándolos o mejorando la propia situación. Y luego llega la hora del llorar y el crujir de dientes, cuando los jóvenes comprenden lo difícil que es entenderse con una tercera persona, sobre todo, si tiene un carácter firme y está habituada a hacer y deshacer, como María, que era viuda desde hacía muchos años Es cierto que, muchas veces, los abuelos estorban. Llegan con sus ideas conservadoras o anticuadas, quieren volver a los métodos antiguos cuando los jóvenes ya hemos implantado nuestros propios métodos y no siempre es fácil convivir con ellos. Cuando los abuelos estorban, lo

mejor es dejarlos que organicen su propia independencia, que apliquen sus bienes a asegurar su corto futuro. Esquilmarlos para luego echarlos de nuestro lado es una canallada.

Recomendaciones

Los mayores pueden defenderse si conocen sus derechos. Claro está, siempre y cuando estén en situación de ejercerlos. Los expertos ofrecen una serie de recomendaciones dirigidas a las personas que trabajan con ancianos o que tienen ocasión de tratar con ellos y sospechan que se está produciendo un caso de abuso o malos tratos.

La violencia física deja señales de golpes, hematomas, cortes, rotura de las gafas.

La violencia psicológica deja también sus síntomas que comprenden desnutrición, deshidratación o falta de higiene, en caso de negligencia; y, en caso de maltrato psicológico, llanto, insomnio, confusión, pasividad o agitación extrema, huida del contacto visual, temor y ansiedad.

Otras dos señales claras de maltrato a las que hay que prestar atención, son las siguientes:

•Cuando un anciano verbaliza que está recibiendo malos tratos. Siempre hay que investigar. No debemos perder de vista que muchas personas mayores sufren alteraciones de la percepción y pueden entender que los están tratando mal cuando no es así. No es difícil escuchar quejas de ancianos respecto a la comida, cuando no es más que una forma de llamar la atención. Otros se quejan de que no les hacen caso aunque estén bien atendidos, porque lo que pretenden es una atención continua y constante. No olvidemos que muchos ancianos regresan a comportamientos infantiles y eso, muchas veces, determina el que no se haga caso de sus quejas. Por ello, siempre hay que investigar, porque es mucho más grave no hacerlo cuando el anciano realmente está sufriendo malos tratos.

•Cuando el cuidador del anciano no permite que se quede a solas con otra persona. Es una forma de aislarle y de impedir que se queje, que pida ayuda o que denuncie su situación y eso puede suceder aunque el cuidador sea un familiar.

Cuando hay sospechas de maltrato, es preciso hacer lo siguiente:

•Mantener el contacto con la persona mayor y observar si se aprecian cambios en su comportamiento o en su estado físico.

•Denunciar los malos tratos, teniendo siempre en cuenta que existe la posibilidad de que el agresor tome represalias contra el anciano. También hay que tener en cuenta que un anciano maltratado por alguien de su familia o intimidad no siempre es consciente ni está dispuesto a admitir que esa persona, con quien le unen lazos afectivos, le esté agrediendo psicológicamente.

Ayuda

El teléfono dorado de Mensajeros de la Paz, 900 22 22 23, presta atención a las personas mayores. Más de cien voluntarios atienden las llamadas de ancianos que se sienten solos. La organización Mensajeros de la Paz ha abierto este servicio para que los mayores puedan contar sus penas y alegrías a una persona que les escucha todo el tiempo que haga falta.

El Imserso ofrece una Guía de prestaciones para personas mayores, discapacitados, dependientes, que incluye los recursos estatales y autonómicos para ayudas a esos colectivos. Se puede descargar en formato pdf. Para localizarla, lo más fácil es escribir las siguientes palabras clave en la casilla de búsquedas del buscador: imserso prestaciones personas mayores españa El teléfono de información general del Imserso es 901 10 98 99 y su dirección en Internet: www.imserso.es

Los derechos de las personas mayores aparecen en la sección Protección al mayor del portal Espacio Mayores del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Para acceder a esta información, lo más práctico es escribir las siguientes palabras clave en la casilla de búsquedas del buscador proteccion mayor espacio mayores. En caso de que aparezca un portal de algún país de

América Latina, lo mejor es añadir la palabra clave españa a las anteriores o, bien, ministerio sanidad.

La Ley de Atención y Protección a las Personas Mayores impone a las Administraciones Publicas la obligación de investigar las denuncias de desasistencia y poner inmediatamente en conocimiento del Ministerio Fiscal las situaciones de maltrato a personas mayores o casos de expoliación de su patrimonio por sus propios familiares o por terceros, además de informarle sobre las acciones judiciales que se pueden emprender.

También tienen la obligación de comunicar al Ministerio Publico las actuaciones de tutores y cuidadores de ancianos, que puedan resultar

perjudiciales para ellos.

No se trata de proteger al anciano que se halle incapacitado total o parcialmente, sino a todos los ancianos, dado que su especial situación los hace vulnerables a presiones o influencias que pueden conducirles a tomar decisiones no queridas y contrarias a sus intereses, aunque conserven sus facultades intelectuales. Se trata de prevenir situaciones de abuso y explotación de la persona y del patrimonio del anciano.

Hay que tener también en cuenta la falta establecida en el artículo 619 del Código Penal que castiga a "los que dejaren de prestar asistencia o, en su caso, el auxilio que las circunstancias requieran a una persona de edad avanzada o discapacitada que se encuentre desvalida o dependa de sus cuidados".

La agresión psicológica de la sociedad La psiquiatra Marie-France Hirigoyen denunció, en una entrevista publicada por La Vanguardia en septiembre de 2012, que nuestros hijos aprenden que es preciso:

—Seducir, hacer trampas y mentir para tener éxito.

La sociedad ejerce una fuerte violencia psicológica no solamente sobre los adolescentes, a los que presenta modelos inaccesibles, sino también sobre todos los individuos que en ella están inmersos. No es fácil librarse de la agresión psicológica de la sociedad y el que lo intenta no tiene más remedio que aislarse y construirse una muralla defensiva alrededor.

La sociedad diseña un patrón de estética y de comportamiento y decide que todo el que viva en ella ha de seguirlo. Quien no lo siga, es un disidente, es distinto y merece la repulsa de los acordes, porque rompe la armonía establecida, según la cual, a cada cual corresponde un sitio, un formato y un comportamiento.

No hay más que ver cómo los gordos, feos o deformes se convierten en chivo expiatorio del grupo. ¿Quién les manda ser diferentes a lo que la norma dicta?

Hay que ser delgados, guapos y bien hechos o exponerse a la burla y al rechazo.

No hay más que ver lo difícil que resulta incorporar una novedad. Es preciso arrostrar la oposición en bloque y la repulsa de todo el mundo. ¿Quién le manda salir con novedades? ¿No está ya todo definido? ¿Quién es esa mujer para realizar un trabajo "masculino"? ¿Quién es ese hombre para no tener coche, televisión, teléfono fijo ni móvil?

¿Quién es ese niño que se atreve a no vestir como sus compañeros, a no pensar como sus compañeros, a no desear lo que desean sus compañeros?

Hoy hablamos de influencers, de youtubers e instagramers como figuras referentes que cuentan con un número elevado de seguidores, es decir, están de moda. Son grupos dirigentes que determinan la acción del grupo dirigido. Hay

que comunicar selfies, fotografías, vídeos, hay que comunicar contenidos personales, íntimos, divertidos, de gusto dudoso, incluso peligrosos. Un selfie al borde del abismo o junto al mar embravecido ha costado más de una vida. Una llamada atendida a destiempo ha costado vidas y culpas. La competición por colgar más y más contenidos que sigan la norma establecida por el grupo dirigente ha costado más de un despido laboral y más de una ruptura emocional.

Esa competición para cumplir más y mejor la norma del grupo dirigente es el sometimiento del ideal del yo a las normas sociales. El ideal del yo podría ser simplemente viajar o tocar un instrumento, pero la norma social requiere que esa actividad aparezca de forma determinada, en el momento determinado y en la cuantía determinada. De nada sirve viajar si no se comparten fotografías, vídeos y experiencias; de nada sirve tocar la batería si no nos hacemos escuchar por el mayor número de personas y no solo compartir con el mayor número posible de personas, sino con más personas que ejercen una actividad viajera o musical similar y, además, tampoco es suficiente con compartirlo, sino que es imprescindible obtener el máximo feedback o el mayor número de “me gusta”.

Recomendaciones

La única forma de defenderse de la violencia que la sociedad ejerce sobre el individuo es conseguir una alta autoestima y permitirse el lujo de tener valores y objetivos propios y un proyecto existencial propio sin injerencia extrañas. Y, si es posible, tratar de ser dueño del propio destino.

Notas

18 Jacques Pirenne, Historia de la Civilización del Antiguo Egipto, Instituto

Gallach de Librería y Ediciones S.L.

19 Paola Silva Fernández, La Violencia Intrafamiliar, Piscología

Online,

www.psicologia-online.com

20 Fuente: Construcción de los hechos desde la prueba en procedimientos de

violencia doméstica- III Jornadas de DDHH y Libertades Fundamentales,

Género y Derechos Humanos - Mª José Chinchilla Barricarte, Elena Gascón

Sorribas y Marta Otero Gállego. Facultad de Derecho de la Universidad de

Zaragoza.

21 Publicado en Psychoanalytic Dialogues.

22 El malestar en la familia, Editorial Centro de Estudios Ramón Areces S.A.

Capítulo 7

La violencia machista

El único ser del reino animal que maltrata a su pareja es el hombre. El único ser del reino animal que tiene conciencia es el hombre. ¿Será cierto que el hombre maltrata a su pareja porque tiene conciencia? ¿La maltrata desde que adquirió la conciencia? En realidad, la maltrata probablemente desde siempre, al menos, en la conducta sexual, pero la conciencia le permite utilizar también el maltrato psicológico y la manipulación mental, algo que ningún animal es capaz de hacer.

Además, en el ser humano, este tipo de maltrato se ejerce desde los dos sexos.

En el reino animal, un macho rara vez agrede a una hembra pero, de hacerlo, su finalidad es defensiva, alimentaria o reproductiva. Habría, por tanto, un mandato de la naturaleza detrás de esa agresión. Por

ejemplo, un gallo puede causar heridas a una gallina joven durante el apareamiento, con la presión de sus garras.

Pero no hay mandato alguno de la naturaleza que explique el proceso que convirtió a la mujer en un ser inferior y oprimido, un resultado del machismo y causa cierta de la violencia de género. Precisamente, porque es un proceso nacido de la interpretación subjetiva y sesgada de un mandato de la naturaleza: perpetuar la especie a toda costa, la violencia machista es el resultado de un error, de un error de la conciencia, no de una ley natural.

Sexo, deseo y paternidad

Entre las nieblas de su conciencia recién adquirida, el varón prehistórico vislumbró en algún momento de la evolución tres misterios femeninos indescifrables y ambivalentes. Indescifrables porque eran fenómenos que no se correspondían con los fenómenos de su propia naturaleza viril. Ambivalentes, porque al mismo tiempo que le atraían, le aterraban. Están asociados al sexo, al deseo y a la paternidad y parecen ser los impulsores de la evolución machista del ser humano.

Los demás animales se han venido manteniendo, más o menos, en la misma postura corporal a través del tiempo y de la evolución. El ser humano, no. El homínido anduvo a cuatro pies hasta que, hace unos cuatro millones de años, se irguió y apoyó el peso de su cuerpo sobre la parte anterior del pie. Aprendió a caminar erguido para salir de la selva y poder observar el horizonte para orientarse en la sabana. Con la nueva postura, el sexo de la hembra desapareció de la vista y el del macho se hizo más ostensible.

Las crías de los demás animales se independizan al poco tiempo de nacer. Las crías humanas son dependientes durante años. Eso supuso que la hembra humana necesitara la protección del macho mientras sus hijos eran dependientes porque no podía cuidarlos y cazar al mismo tiempo.

Los demás animales se aparean exclusivamente con la finalidad de procrear y se atraen mediante olores, sonidos y cortejos específicos de cada especie. En un momento de la evolución, la hembra humana independizó su deseo sexual de sus ciclos fértiles. El estro (el celo) se convirtió en menstruación y se desligó del ciclo solar para pasar a depender del ciclo lunar. Gracias a ello, la mujer liberó su deseo sexual del control hormonal y consiguió retener al macho junto a ella ofreciéndole favores sexuales continuados a cambio de protección. La

sexualidad dejó de ser una herramienta exclusiva de la procreación para convertirse en erotismo, un nuevo recurso al servicio de la integración y la estabilidad de la pareja humana.

Muchas religiones han denostado la actividad erótica humana, comparando con

“animales” a las parejas que no copulan para procrear sino por amor o por placer, cuando, en realidad, los únicos que copulan exclusivamente para procrear son, precisamente, los animales.

Estudios

El respeto a los muertos impidió a los médicos antiguos estudiar anatomía en cadáveres humanos, por lo que la estudiaron en animales y eso dio lugar a numerosos errores. Como la medicina apenas avanzó hasta bien entrado el siglo XIX, los errores de los antiguos se propagaron y dieron lugar a falsas creencias que formaron la base pseudocientífica de la inferioridad de la mujer.

La matriz era como un animal vivo que habitaba el cuerpo femenino, hambriento de semen masculino con el que procrear. Si no lo obtenía, se desplazaba hacia arriba hasta producir ahogos y sofocos, que se trataban con sales nauseabundas para empujar a la matriz hacia abajo, aunque el remedio por excelencia era el matrimonio.

El deseo sexual inundaba la matriz de semen femenino al que se unía la sangre menstrual formando una base de alimento y protección para el futuro feto que nacería al recibir el semen masculino, ya que esa mezcla producía la espuma de la generación.

Si no había preñez, la espuma se corrompía y se eliminaba en la menstruación, durante la cual, la mujer expelía veneno y podía empañar espejos, matar plantas con el tacto o envenenar con la mirada.

Así, la mujer era esclava de su fisiología, obligada a procrear y a sufrir ataques

“histéricos” incontrolables. Esa esclavitud la incapacitaba para realizar actividades complejas y delicadas.

En el siglo XIX, surgió la craneología, que asociaba el tamaño de las zonas cerebrales al desarrollo de las distintas facultades intelectuales, que se podían palpar a través de las protuberancias del cráneo. Así se decidió que la mujer

tenía subdesarrolladas las áreas cerebrales que alojaban facultades como el cálculo o la ciencia, mientras que las áreas de la ternura o la compasión estaban más desarrolladas que en el cerebro del varón.

Al descubrirse los gametos, se asoció la actividad femenina al óvulo, quieto en el interior, y la masculina al espermatozoide, activo en el exterior.

Libros

En su artículo La pérdida del estro, el doctor Arturo Arrighi de la Academia Nacional de Medicina de Buenos Aires, dice que la hembra humana pudo perder el estro durante el desarrollo del homo habilis, que mostraba ya un perfeccionamiento cerebral importante, antes de la aparición del homo sapiens.

Según esto, la mujer independizo su deseo sexual de sus ciclos fecundos hace más de doscientos mil años. Añade este autor que un grupo de psicólogos evolucionistas sostienen que la mujer no ha perdido completamente el estro, porque el deseo sexual se acrecienta en muchas mujeres durante los días previos a la menstruación, es decir, en la etapa de mayor fecundidad.

El enigma de la procreación

Adquirida la conciencia y, con ella, el conocimiento, el varón cayó en la cuenta de los misterios que hemos señalado anteriormente y se planteó lo que hasta entonces no se había planteado:

—¿Por qué ella siempre está dispuesta al coito? Incluso cuando está preñada, incluso cuando la he poseído una y otra vez, sigue aceptando un nuevo apareamiento. Las hembras animales solo admiten al macho cuando su estro anuncia la disponibilidad para la fecundación.

—¿Por qué su sexo, oculto y deseable, a veces mana sangre y a veces no? ¿Qué peligro puede entrañar para mi pene? Los demás animales pueden contemplar el sexo de sus hembras a simple vista y ver dónde introducen su verga.

—Si ella es capaz de aparearse sin llegar nunca a saciarse, ¿cómo sé que no se aparea con otros cuando yo no estoy presente? Las hembras animales no se aparean después de quedar preñadas, porque quedan saciadas.

—¿Cómo sé que las crías que cuido y defiendo son mías y no de cualquier otro?

¿Son realmente míos los herederos de mis haberes? Los animales no tienen problemas de herencia y no tienen dudas respecto a su paternidad.

Antes de que se inventaran las pruebas del ADN, la maternidad siempre fue seguridad, mientras que la paternidad siempre fue un supuesto. De ahí que las primeras tribus fueran matrilineales, para asegurar la limpieza de la descendencia. La herencia matrilineal no precisa comprobación alguna, mientras que la herencia patrilineal sí necesita autenticar la procedencia del heredero.

Pero, hace 6000 años, tribus patriarcales indoeuropeas invadieron a las tribus matriarcales de Europa y las cosas empezaron a modificarse hasta cambiar radicalmente. La herencia pasó de matrilineal a patrilineal y ya no hubo

posibilidad de tener certeza absoluta de la procedencia del heredero.

Este cambio bien pudo fundamentar la necesidad del varón de someter a la mujer y convertirla en monógama, para asegurarse de lo que no era seguro.

Estudios

El portal Psiquiatria.com publicó en mayo de 2018 el resultado de un estudio realizado por el Grupo Eugin, presentado en el 32 Congreso nacional de la Sociedad Española de Fertilidad (SEF), celebrado en Madrid.

Según dicho estudio los hombres que recurren a semen de un donante en un tratamiento de reproducción asistida, sufren más desajustes emocionales que aquellos que realizan el proceso con su propio material genético, Los desajustes emocionales a que se refiere este estudio son mayor nivel de ansiedad, depresión o trastornos del estado de ánimo. Los análisis psicológicos aplicados a este grupo de hombres indica que se sienten menos partícipes en el proceso de reproducción asistida y, en muchos casos, ofrecen síntomas de culpabilidad.

Los hombres antiguos hicieron lo imposible por demostrar que ellos también participaban de la procreación con un papel relevante. Hoy, el conflicto parece tener más que ver con el sentimiento de culpa por incapacidad para procrear, un sentimiento que, durante siglos, ha estado en el ánimo de la mujer que no podía tener hijos.

El estudio anterior recrea, en pleno siglo XXI, las dudas y el malestar que pudieron sufrir los hombres antiguos para reconocer a sus crías y

distinguirlas de las crías de otros hombres.

En aquella época, bien pudo conducir a adoptar el sistema patrilineal y, además,

a exigir la virginidad de la esposa para asegurarse de que en su útero no quedaban restos de semen de otros hombres. Recordemos que los antiguos creían que el semen y la sangre menstrual se acumulaban en la matriz, que era la cloaca del cuerpo de la mujer. Al observar larvas de insectos en sustancias podridas, creyeron que eran gusanos nacidos de la espuma de la putrefacción y que la vida surgía de la espuma 23. Venus, la diosa del amor, nació de la espuma del mar[23].

La vagina dentada

Pero hubo algo más: el temor del hombre al sexo oculto y deseable de la mujer y a los peligros que pudiera entrañar para su pene. Un temor que se refleja en otro mito antiguo, el mito de la vagina dentada, la mujer castrante cuya vagina oculta dientes afilados para castrar al varón que la penetre.

Estudios

El mito de la vagina dentada aparece en muchas culturas antiguas pero donde mejor se refleja es en las figuras talladas en piedra o moldeadas en cerámica, procedentes de una de las culturas más interesantes de América: Chavín de Huantar, un centro ceremonial de Perú, en las montañas situadas al noreste de Lima.

Allí se encontró un yacimiento arqueológico que data de más de dos mil años atrás y que asombró e incluso aterró a los arqueólogos con la crueldad de sus representaciones. Lo más impresionante son figuras talladas en columnas y cilindros de piedra que representan divinidades femeninas con vagina dentada.

Diosas andinas cuyas vaginas contienen dientes que terminan en cuchillos afilados. También se encontraron tejidos con pinturas de deidades que muestran una hilera de dientes en la vagina y dos colmillos que se entrecruzan. Como los de los perros de presa.

En la cultura Nazca, también se han hallado figuras de cerámica que representan deidades femeninas sentadas con las piernas abiertas, entre las cuales aparece la incisión que marca los genitales formados por una cara en lugar de una vagina.

Una cara con ojos, nariz y boca. Boca con dientes.

Las bocas de las diosas andinas de estas culturas son atigradas con colmillos de jaguar. Sus ojos son fríos y su ceño amenazante. Si llevan cetro, es una serpiente con la boca provista de colmillos y, si llevan alas, están bordeadas por hileras de colmillos y en posición de ataque[24].

La fantasía cultural de la vagina dentada es un arquetipo contenido en el inconsciente colectivo del hombre, es un mito universal que la teoría psicoanalítica empleó para simbolizar a la mujer fálica, poderosa y castrante y para ilustrar la angustia de castración, la que experimenta el varón debido a oscuros sentimientos de culpa que le hacen acreedor del terrible castigo.

En el estudio anterior vemos la representación física del temor que la mujer ha generado en el hombre durante mucho tiempo y que, en numerosos casos, sigue generando. Temor que, en las sociedades antiguas, se refleja en mitos como la vagina dentada o la doncella venenosa y que, cuando la humanidad empezó a desprenderse del pensamiento mágico para alcanzar la edad de la Razón, hacia el siglo XVII, se llamó “el eterno femenino”.

La mujer ha sido y sigue siendo un enigma para el hombre desde el principio.

Una vez que el hombre consiguió alienar a la mujer para que no se planteara dudas sobre su supuesta inferioridad intelectual, la apartó de la ciencia y del conocimiento con el fin de hacerla más dependiente y evitar que aprendiera cosas que no debía aprender. Y, puesto que los únicos investigadores, científicos, médicos y filósofos fueron varones, se encontraron incapaces de estudiar y comprender al sexo opuesto y, mucho menos, el enigma de la generación, lo que vino a reforzar el temor ancestral hacia la mujer, especialmente hacia la mujer poderosa, capaz no solamente de procrear, sino de subyugar al hombre y de castrarlo.

Las fuentes religiosas están repletas de advertencias al varón para que controle la tendencia pecaminosa de la mujer porque ella es incapaz de controlarla. La mujer insaciable y la mujer incomprensible son los mitos que aterran al varón desde el principio de los tiempos. Y esos mitos le obligan a mantener a la mujer sometida como obligan al domador circense a restallar el látigo ante el león para que sepa quién manda allí y evitar el temido ataque de la fiera.

Libros

Las Etimologías de Isidoro de Sevilla advierten que las hembras están más sometidas al deseo que los machos, tanto en los humanos como en los animales.

Una de las referencias más tempranas del cristianismo a esa cualidad aparece en la Segunda carta a Timoteo (3, 6), atribuida a Pablo de Tarso, donde menciona a las "pobres mujeres cargadas de pecados y llevadas de toda clase de deseos".

En el siglo XII, el capellán de la corte de Leonor de Aquitania, Andreas Capellanus, advierte al varón en su tratado Sobre el amor que sepa lo que le espera si se acerca a la mujer insaciable, "por mucho que la hagas estremecer, no podrás saciarla". También el moralista del siglo XIII, Felipe de Novara, compara en su tratado Des quatre tenz d'aage d'ome a la mujer con la serpiente y advierte que no hay que darle veneno, pues bastante tiene ya ella misma.

Estos libros se refieren a la religión cristiana, pero encontramos mitos, temores y advertencias similares en la mayoría de las demás religiones, incluso las más antiguas como las que recogen el Zend Avesta, la Biblia o el Talmud.

El proceso de alienación

Hemos visto los motivos que tuvo el varón para someter a la mujer desde antiguo. Y, en muchos casos y lugares, los sigue teniendo. Pero someter a la mujer fue un proceso largo y complejo, porque no se trataba de domar a un animal, sino de subyugar a un ser tanto o más inteligente que el varón. Hay que tener en cuenta que la mujer tuvo que desarrollar su intelecto con más agudeza que el hombre, porque el hombre tenía que defenderse del medio, mientras que la mujer tenía que defenderse del medio y de los hombres y, además, defender a sus hijos.

Por tanto, los varones tuvieron que forjar toda una serie de argumentos basados en la religión y en la ciencia[25] y reforzados hábilmente por la literatura, no para conseguir dominar a la mujer por la fuerza, sino para convencerla, para manipular su mentalidad, es decir, para alienarla, para que no se planteara dudas ni hiciera preguntas incontestables ni pretendiera rebelarse y salir de su ignorancia y de su dependencia.

La literatura está plagada de cuentos eróticos y sátiras que caricaturizan los

"vicios" de las mujeres, su tendencia desmedida a la actividad sexual y

su capacidad, aún más desmedida, para engañar a los hombres. La astucia y la sinuosa inteligencia que las mujeres hubieron de desarrollar han suscitado desde siempre un temor ancestral en el hombre, cuya mente es por lo general mucho más simple, llana y espontánea. Ellos han podido demostrar siempre su capacidad intelectual, mientras que la mujer, al haberle sido negada esa capacidad, hubo de recurrir a desarrollar otras habilidades como la astucia o la malicia.

Por eso, los hombres urdieron una trama religiosa, científica y social que les permitiese doblegar a las mujeres y mantenerlas sojuzgadas a través de los tiempos. La base principal de esta trama fue de orden religioso, para lo cual hubieron de preparar revelaciones, mitos y leyendas que afirmaran la voluntad de la deidad de que la mujer obedeciese en todo al varón y se sometiese a su

designio por ser ella de índole inferior y, además, porque así lo requería el orden de la naturaleza y, sobre todo, la divinidad.

Sentado esto, hubo que arbitrar la segunda base de la trama, consistente en sostener la inferioridad biológica, psicológica y social de la mujer, una inferioridad primero explicada, después descrita y posteriormente avalada por los sabios de todos los tiempos, hasta que las neurociencias y la genómica vinieron a demostrar que todos somos intelectualmente iguales.

Una vez alienada, la mujer se hizo partícipe del pensamiento machista y aceptó que era inferior al varón y que debía someterse a sus dictados, bien porque la divinidad así lo había dispuesto, o bien porque la naturaleza la había conformado para una función diferente, opuesta y excluyente a la función del varón, lo cual requería ese sometimiento.

El caso real que sigue es el ejemplo más contundente de la alienación de la mujer, tan profunda, que no reconoce estar alienada hasta el punto de haber renunciado a su identidad para someterse al hombre
Caso

En enero de 2015, en pleno siglo XXI, en un tren de la Comunidad de Madrid, oí este diálogo entre dos señoras de mediana edad:

—Yo, primero, fui la hija de mi padre; después fui la mujer de mi marido; y ahora soy la madre de mi hijo - confesó una de las damas.

—Como debe ser - afirmó la otra.

Caso

En pleno siglo XXI, a raíz de las denuncias del movimiento Me Too, oímos a varios hombres acusados de acoso sexual o violación pedir disculpas a sus víctimas, alegando que “no habían tenido intención de ofender a nadie” o que

“en ningún momento habían pretendido ofender o molestar”.

Con estas palabras, quisieron excusarse y reducir el nivel ofensivo de sus actos.

Sin embargo, esto es mucho más grave que si se hubieran acusado de haber hecho daño conscientemente, porque significa que, para ellos, acosar, abusar o agredir sexualmente a una mujer no tenía por qué ofenderla o molestarla El hecho de no ser consciente del daño que se causa a las víctimas con el acoso o el abuso sexual demuestra hasta qué punto el verdugo ha introyectado la alienación secular.

La cosificación de la mujer se llevó a cabo hábilmente manipulando conceptos biológicos. Por ejemplo, según los principios de la feminidad y la masculinidad, la naturaleza ha conformado a la mujer para procrear, para lo cual, resulta indispensable que sea hermosa para atraer al varón. En cuanto al varón, la naturaleza lo ha conformado para defender y proteger a la mujer y a su prole, para lo cual, resulta indispensable que sea fuerte e inteligente.

En el reino animal, es el macho el que ostenta la belleza y con ella atrae a la hembra. El varón humano intercambió la belleza por la inteligencia, otorgando al género femenino la belleza y la sensibilidad para procrear y reservando al género masculino la inteligencia y la fuerza para proteger a la hembra y a su prole. No hace mucho tiempo que las gentes se admiraban de encontrar una mujer hermosa y, a la vez, inteligente. En el siglo XIX lo solucionaron entendiendo que tenía

“alma de hombre en cuerpo de mujer”.

Cosificada como un bello objeto para uso y disfrute del varón o como un instrumento para darle herederos, alienada hasta el punto de no concienciar su propia alienación, la mujer ha venido transmitiendo a su prole los valores patriarcales de la sociedad hasta que, un día, la religión quedó a un lado y la ciencia demostró que no hay diferencias intelectuales entre los sexos.

Estudios

Una de las pruebas del concepto de la inferioridad del género femenino que arraiga en la mayoría de hombres y mujeres es la percepción siguiente: Una mujer vestida de hombre resulta elegante y graciosa y no pierde un ápice de su feminidad. Sin embargo, un hombre vestido de mujer resulta extraño, incluso ridículo, y pierde bastante o quizá toda su masculinidad.

Una mujer puede ponerse un smoking y ser percibida como bella y sensual. Un hombre con vestido largo y escote será percibido, cuando menos, como disfrazado o travestido.

No hace falta explicar mucho más sobre la génesis del machismo. Lo que conviene recordar es que el machismo no es patrimonio de los hombres, sino que la alienación secular lo ha introyectado en el ADN de las mujeres y que es a las mujeres a las primeras que corresponde acabar con el machismo de una vez, precisamente porque son las mujeres las que, en su mayoría, se ocupan de educar a la prole.

Me ayuda, me plancha

Caso

—¿De qué te quejas? Tienes un marido adorable.

—Sí, un encanto, pero no me ayuda nada.

—¿En qué no te ayuda?

—En la casa. Todo lo tengo que hacer yo.

—Señora ¿su marido ayuda en casa?

—¡Huy, sí! Me ayuda muchísimo.

—¿En qué la ayuda más frecuentemente?

—Me hace las camas, me recoge la ropa, me pasa la aspiradora, me plancha…

Las expresiones “me ayuda”, “no me ayuda”, “me hace las camas”, “me recoge la ropa”, “me pasa la aspiradora”, “me plancha” son el síntoma más ostensible de la alienación de la mujer.

“Me ayuda” “no me ayuda” significa que el marido colabora graciosamente en una tarea que es exclusiva de la mujer o, bien, que se niega a esa colaboración.

Pero siempre referida a una tarea exclusivamente de ella.

Si la pareja ha convenido que ella se ocupe exclusivamente del hogar y él de las

tareas exteriores, como traer dinero a casa, la ayuda es auténtica. Pero, si no existe tal acuerdo, significa que la pareja ha asumido que las tareas del hogar le corresponden a ella y que, si él accede a colaborar, lo hace de forma voluntaria.

En cuanto a las otras expresiones que empiezan por “me”, tienen un significado más rotundo. La mujer ha asumido que las camas son suyas, que la ropa es suya, que la casa es suya. “Me plancha” tiene dos significados objetivos: me pasa la plancha por el cuerpo o pasa la plancha sobre mi ropa.

Caso

Si una mujer acompaña a un amigo a comprar una plancha, un aspirador o una batidora, aunque sea él quien se dirija al vendedor para pedir el aparato, hay numerosas posibilidades de que el vendedor se empeñe en explicarle a la mujer las cualidades del objeto.

Estos casos, ejemplos y explicaciones parecen una perogrullada, pero, en realidad, son mucho más graves e importantes que numerosos hechos que hoy se vienen denunciando y tratando de remediar, por ejemplo, el empleo de azafatas en los eventos deportivos o los concursos de belleza.

El empleo de la belleza para ganarse la vida o para obtener una posición social no implica una objetivación del género sino exclusivamente de la belleza, es decir, no atañe a “la mujer”, sino a “la mujer bella”. Una mujer mayor o poco agraciada no podrá presentarse a un concurso de belleza ni será contratada como azafata en un evento deportivo. Luego, no se trata de “la mujer” sino de aquellas mujeres que reúnen ciertas condiciones físicas y, además, temporales. Y esa característica se ve cada vez más en los hombres y tiene usos similares.

Por tanto, por mucho que el empleo de la belleza para obtener trabajo o posición resulte un indicio de alienación, puede afectar únicamente a mujeres que reúnan determinadas características, mientras que el empleo de las expresiones

anteriores “me ayuda”, “me plancha” son indicios de alienación que puede afectar a todas las mujeres, porque es independiente de

cualidades, condición, edad, etc. Y puede durar toda la vida.

La alienación que viene condenando a la mujer, desde tiempos inmemoriales, a la inferioridad, a la sumisión y al ostracismo es una lacra mundial contra la que luchan denodadamente los que creen en la igualdad, que es el principio del feminismo.

La igualdad está en el ADN, está en la jurisprudencia de muchos países, está en la ideología de muchas filosofías, pero no se practica todo lo que se debiera practicar porque su práctica supone una lucha sin fin. A medida que la igualdad avanza en la competición, el machismo se renueva con argumentos y herramientas antiguos o nuevos, distintos o conocidos, pero siempre dañinos y siempre encaminados a someter a la mujer so pena de ejercer, de volver a ejercer o de seguir ejerciendo la violencia machista.

La violencia machista

Cuando el ser inferior y oprimido dejó de considerarse inferior y comenzó a luchar contra la opresión, vino la violencia machista a suplir a la alienación, a la que ya la ciencia y el pensamiento lógico habían desbancado.

Al principio, la violencia no fue machista sino animal. El hombre pudo ejercer violencia física sobre la mujer para raptarla, para violarla o para retenerla. La conciencia trajo la violencia psicológica que el varón empleó para alienar a la mujer mediante una estrategia secular que se ha venido transmitiendo de generación en generación para lograr su objetivo: esa alienación profunda que impide que ella llegue a tomar conciencia de que está alienada, es decir, que crea firmemente que está en el lugar social, intelectual y jurídico que le corresponde.

Pero cuando la mujer se liberó de su alienación, al menos en parte y, también al menos, en ciertos lugares, la violencia machista resurgió con fuerza porque el hombre empezó a temerla de nuevo. El temor ancestral al sexo oculto, al tabú de la sangre, a la imposibilidad de saciar a su pareja y de controlar su sexualidad, el miedo a la magia de su seducción, se habían serenado con el sometimiento y la alienación de ella. Volvieron con fuerza con la emancipación femenina.

Estudio

En su obra Cuatro estudios sobre la mujer, publicada por Alianza Editorial en 1971, el psiquiatra cordobés Carlos Castilla del Pino hablaba de un tal Noel Lamare que denunció, en la década de los sesenta del siglo XX, el hecho de que la liberación de la mujer podía

ser causa de disfunciones sexuales en el hombre.

Su denuncia se basaba en la teoría de que la virilidad es un todo indiscutible que

comprende entre sus factores la autoridad y el prestigio y que, cuando la esposa se decide a estudiar y a trabajar y quizá incluso a ganar más dinero que el marido, él empieza a tener la sensación de que ya no puede disponer de ella, de que ella puede negarse si quiere y de que ya no es él quien manda y se impone.

Esta sensación, por tanto, puede generar impotencia.

La violencia machista es la que se ejerce sobre una mujer por el hecho de ser mujer. La víctima directa es la mujer, aunque haya víctimas colaterales, pero la diana de los dardos de la violencia machista es la mujer.

La violencia se ceba en la mujer objeto para uso y disfrute del hombre; en la mujer víctima de la alienación machista secular que la ha situado en una posición debilitada de la que viene haciendo grandes esfuerzos para salir, pero que, por unas u otras circunstancias, se ha convertido en una posición recurrente.

Y es recurrente porque lo es el machismo que no se elimina de la sociedad puesto que persiste en el cerebro primitivo de muchos hombres. Y, por desgracia, de muchas mujeres.

En la mente machista, la actitud vindicativa de la mujer resuena como una agresión. Las estructuras del cerebro irracional la recogen como un peligro para la subsistencia de la especie y preparan la respuesta. Lo hemos visto en la denuncia de Noel de Lamare. Para el cerebro primitivo, la emancipación femenina puede ser causa de disfunciones eréctiles masculinas, es decir, pone en peligro la continuidad de la especie. Y la causa de semejante daño es un ataque directo que debe ser repelido. El cerebro primitivo, el ello freudiano y el caballo negro de Platón se alían para destruir al enemigo: la mujer que rechaza la sumisión y pretende retomar el culto a la diosa madre. Y despiertan a la bestia salvaje que dijimos que dormita en lo más profundo de nuestro cerebro civilizado.

La desvalorización de la mujer En su libro Hombres violentos, mujeres maltratadas, Graciela Ferreira habla de las condiciones familiares y sociales que conducen a la mujer a la pérdida de la autoestima y a la desvalorización, como consecuencia de un contexto familiar y social negativo, discriminatorio y nocivo, que sitúa a la

mujer en un lugar secundario y que la inunda de normas encaminadas a la sumisión, al sacrificio y a la aceptación de un papel de víctima. En él, la autora detalla las vivencias de las mujeres desvalorizadas. Son las siguientes[2] :

•Se siente inferior y cree que los demás son más inteligentes, más capaces o tienen más suerte que ella.

•Se compara siempre de manera negativa con los demás.

•Se siente perdida, abandonada e inútil aunque reciba elogios, gane premios u obtenga títulos.

•Vive acosada por numerosos temores y con la sensación constante de que lo está haciendo todo mal.

•Cree que no puede bastarse a sí misma y que de nadie puede esperar la atención, el trabajo o la oportunidad que necesita.

•Se siente insignificante, fea, frágil, desvalida, defectuosa, muy gorda o muy delgada, pero siempre mal.

•No se cree digna de que la amen y la acepten como es.

•Aunque triunfe, siente que está engañando a la gente y que en cualquier momento descubrirán que no sabe nada o no sirve para nada.

•Admite todas las críticas y los rechazos que recibe como si los mereciera.

•Se retrae, se paraliza y se queda “en blanco”, sin conseguir expresarse en las situaciones en que se siente examinada o enjuiciada.

•No se atreve a reclamar lo suyo, ni a defender sus derechos y necesidades.

•Siempre escucha a los demás, pero no tiene con quién hablar de sí misma.

•Se siente vacía y sola.

•Necesita darlo todo, prestarlo todo, ser buena con todo el mundo y responde automáticamente “sí” a cualquier demanda o petición de ayuda.

•Está siempre atenta a satisfacer a sus padres, a su marido, a sus hijos,

creyendo que así la van a querer más.

•Siente envidia oculta por las personas que se atreven o consiguen hacer lo que quieren.

•No es capaz de decir lo que le gusta, lo que prefiere, lo que opina o lo que piensa acerca de las cosas.

•Vive con el temor de aparecer sucia, de oler mal, de que su ropa la deje en ridículo o de hacerse notar por algo.

•Se autorreprocha e insulta por cada error, equivocación u olvido.

•Siente una culpabilidad totalmente irracional. Se cree agresiva y pide perdón por todo.

•No acepta los elogios, disimula sus virtudes y enumera sus defectos.

•Cree que todos la miran y que están pendientes de lo que hace o que pueden adivinar sus pensamientos.

•Tiene pánico a contravenir las normas, las costumbres o a hacer un mal papel en cualquier circunstancia.

•No expresa su enojo ni se atreve a contradecir a nadie.

•Hace todo lo que le dicen y se ve por los ojos de los demás, siempre desde el punto de vista negativo, como si la opinión de los demás valiera siempre y la

suya nunca.

•No tiene ni se deja un minuto libre, siempre está pensando en las obligaciones o tareas pendientes, no puede postergar nada.

•No puede pensar en sentarse o distraerse, pues se siente culpable o en falta respecto de sus obligaciones.

Graciela Ferreira detalla estas vivencias procedentes de los grupos de mujeres maltratadas que ha estudiado, pero no es difícil suponer estos sentimientos en otros grupos de personas maltratadas, no solamente mujeres, sino hombres o niños. Los frutos de la desvalorización y de la baja autoestima proceden de situaciones infantiles de trato degradante, de violencia física o psicológica, de entornos agresivos que hacen que la personalidad se desarrolle falta de afecto, de fuerza y de recursos.

Los maltratadores

Los psicólogos norteamericanos John Gottman y Neil Jacobson han dividido a los hombres maltratadores en dos categorías a las que llaman: Pitbull y Cobra.

Tienen las características siguientes:

El tipo Pitbull:

•Solamente es violento con las personas que ama. Es el "verdugo casero" que citamos en el capítulo 4, que se relaciona bien con el resto del mundo, tiene amigos y cae bien a la gente. Guarda su violencia para su familia.

•Es celoso y tiene miedo al abandono. Su inseguridad le lleva a espiar a su pareja y a buscar siempre ocasiones para acusarla de infidelidad.

•Priva a pareja de su independencia. Su inseguridad no le permite aceptar que su pareja se desenvuelva por sí sola. Necesita ser su única fuente de satisfacción, de sustento, de afecto y de vida.

•Suele vigilar y atacar públicamente a su pareja. Deja testigos de la inferioridad, de la infidelidad o de la maldad de su pareja. Necesita el apoyo de los que presencian su "justa ira".

•Reacciona violentamente durante la discusión. No se controla y tiende a agredir, incluso físicamente.

•Es apto para el tratamiento con psicoterapia. Tiene posibilidades de rehabilitación, porque sufre sentimientos de culpa y llega a tomar conciencia de su mal comportamiento.

•No ha cometido crimen alguno. Este tipo de agresor no suele tener sobre su conciencia la acusación de un crimen.

•Posiblemente tuvo un padre maltratador. En muchas ocasiones, el agresor ha vivido una infancia de violencia y ha adoptado los modelos conductuales que vio en su hogar. Es la agresión heredada que hemos visto en el caso del capítulo 6.

El tipo Cobra:

•Es agresivo con todo el mundo. Es un psicópata incapaz de adaptarse, que carece de capacidad de empatía y de sentimientos de culpa.

•A veces amenaza con un arma. Suele llevar navaja, pistola u otro

instrumento con el que amenazar para lograr sus fines.

•Se calma internamente a medida que agrede. La necesidad de agredir procede del cúmulo de tensiones de su mente. A medida que se libera de ellas, se siente más tranquilo. Pero no es una tranquilidad duradera, porque nuevamente acumulará hostilidad y necesitará descargarla.

•Es difícil de tratar con psicoterapia. Carece de las cualidades necesarias para adaptarse a la sociedad. No hay sentimientos de culpa que movilizar ni sensación de ser culpable o responsable de sus actos. La culpa es siempre del entorno, de la víctima o de un tercero que le impulsa a hacer daño.

•Depende emocionalmente de otra persona, pero obliga a su pareja a obedecerle.

Depende de su madre, de una mujer, de un amigo o de un matón al que se somete, pero necesita de igual modo someter a su pareja hasta el extremo.

•Posiblemente haya cometido algún crimen.

•Abusa del alcohol y de las drogas.

Otros estudiosos diferencian varios tipos de agresores con distintas características. Pero, para el objetivo de esta obra, lo único que nos interesa es saber que el hecho de diferenciar a los agresores por tipologías sirve para implementar tratamientos diferentes a la hora de conseguir su rehabilitación, al menos, cuando esta es posible.

Los tratamientos aplicables a cada tipología no solamente contemplan las características del agresor sino las circunstancias específicas que ponen en marcha el episodio de violencia. En el capítulo 2 vimos el caso de un maltratador que sentía la necesidad de agredir a su víctima cuando ella se mostraba sometida y culpable.

Las víctimas

Las víctimas de la violencia machista pueden ser todas las mujeres. Tanto las débiles como las fuertes, tanto las sanas como las enfermas. Porque la mano dañina del machismo es larga y se extiende sobre todas. Unas por la brecha salarial, otras por el techo de cristal, otras por la ausencia o malinterpretación de derechos civiles, otras por la inhabilitación de funciones y capacidades por el mero hecho de ser mujer. Todas las mujeres podemos ser víctimas de la violencia

machista. La sociedad patriarcal no se ha desarraigado y prende, como hemos dicho, venimos viendo y sabemos, sus garras en cualquier lugar y momento.

No hay, por tanto, tipologías de víctimas de la violencia machista, pero podemos ver ejemplos que sirvan de ayuda para identificar circunstancias específicas.

Indigencia de amor

Caso

—¿Qué te pasa? Te veo triste.

—¡Ay! Sufro mal de amores.

—¿Tu chico no te quiere?

—Sí, sí, me quiere, pero me quiere de una forma que me hace sufrir.

—Entonces no te quiere.

—Que sí, que sí me quiere, pero a veces lo paso mal.

—Si lo pasas mal, si te hace sufrir, es que no te quiere.

—¡Ay! No me entiendes. Es tan bonito sufrir por amor…

Sufrir por amor es el argumento que mantiene a muchas víctimas de violencia machista en la creencia de que son amadas. El amor da vida y da felicidad. Si no da vida ni felicidad no es amor. Digamos que es dependencia, pero no amor.

En su Introducción al narcisismo, Sigmund Freud escribió sobre la indigencia de amor y este concepto es una de las claves de la situación de la víctima de violencia machista. De la víctima que sufre engañada, que perdona una y otra vez, que confía ciegamente en que su verdugo no lo es y que, si lo es, va a dejar de serlo y, sobre todo, de que la ama.

Indigente de amor es quien se entrega totalmente al amor, quien hace renuncia a sus valores en aras del valor del objeto amado, acrecentado de tal manera que no parece posible merecerlo ni, por tanto, poseerlo. De ahí la necesidad de oírle decir “te quiero”, de ahí el temor a perderlo y de ahí la obsesión por tenerlo.

Al otro lado, está el amante cuyo narcisismo le compensa de tal

manera que no necesita amar, sino ser amado, que sólo se ama a sí mismo y que se limita a aceptar el amor de quien lo ama. Este tipo de amante ejerce una atracción importante sobre quien ha renunciado plenamente a sus valores, de la misma manera que los niños atraen porque expresan su necesidad de ser amados, no de amar. Pero este enamoramiento genera insatisfacción y duda en la persona amante, que se lamenta siempre de no ser correspondida.

Indigentes de amor son las personas que no saben amar, sino pedir amor. Son las personas que necesitan desesperadamente ser amadas, porque tienen urgencia en rellenar el hueco de amor que la experiencia temprana de abandono les ha dejado para siempre. Son las personas que demandan amor sin saber que nunca llegarán a saciarse.

El refuerzo intermitente

Hemos dicho que la conducta necesita refuerzo para mantenerse. El refuerzo para el amor es la correspondencia. Sin embargo, el refuerzo que no es continuo sino intermitente, es un imán muy poderoso que no genera amor, sino pasión y dependencia.

El refuerzo intermitente es el que ofrecen algunas actividades como el juego.

Una máquina de juego ingresa moneda tras moneda sin dar premio, pero cuando el jugador piensa en retirarse, aparece el premio y refuerza su necesidad de jugar.

—Ahora que estoy en racha, sigo.

Sigue echando monedas sin recibir nada hasta que, de nuevo, un premio vuelve a reforzar su deseo de seguir jugando para ver de conseguir nuevos premios.

Así es el amado que hoy ama, mañana no y pasado mañana, no se sabe. Si no ama, el amor del otro se puede extinguir pero el mínimo rescoldo de amor que quede, mantiene encendida la llama del amante. El amado ama hoy y refuerza la llama de su amante. Pero mañana no manifiesta amor y el amante sufre lo indecible. Decide dejarlo, decide olvidar hasta que, de pronto, el amado vuelve a amar y a reforzar la llama del amante. Y así eternamente.

Libros

Gabriele D'Annunzio, en su novela El Inocente, publicado por editorial Depoca en 2014, ilustra esa faceta del comportamiento humano que

busca lo que no tiene, que abandona lo que posee y que se vuelve hacia lo que se le escapa. Tulio se enamora perdidamente de Teresa, una viuda coqueta y veleidosa, que le hace

sufrir celos y abandonos constantemente y a la que nunca llega a sentir suya.

—Cuando crees que la posees, se escapa.

El refuerzo intermitente es el más poderoso de los refuerzos y el imán más potente para crear dependencia, porque mantiene ardiendo la pasión sin llegar a saciarla nunca.

Esta manera patológica de amar, tanto por uno como por el otro, es muchas veces la base de la violencia psicológica, porque la dependencia de quien ama impide renunciar al amado y la lleva a creer ciegamente en sus promesas amorosas.

No son pocas las mujeres que sufren angustia y depresión por la insatisfacción de no conseguir el objeto amado. Un hombre conflictivo y complicado al que la mujer, con su instinto maternal despierto, ha decidido ayudar y cambiar porque ella, por amor, se siente capaz de todo, incluso de tolerar el maltrato y la violencia con tal de salvar a su amado. Y no admite que es una víctima, al menos, en potencia. Por supuesto que estas situaciones se dan igualmente en hombres que sufren el desamor de una mujer o en parejas homosexuales.

Los celos

Caso

Mi marido me acompaña al baile pero no baila conmigo. Dice que no le gusta bailar y prefiere quedarse charlando en la barra con algún conocido y tomar una copa.

A mí me enloquece el baile y, cuando me saca alguno a bailar, acepto inmediatamente, aunque, antes, miro a mi marido por si se anima y dice que no, que con quien tengo que bailar es con él.

Pero él me sonríe beatíficamente y se queda con su copa en la barra mientras yo bailo con uno o con otro, conocido o desconocido.

Cuando vuelvo junto a mi marido, me sonríe y me pregunta si lo paso bien. Eso es todo lo que se le ocurre.

He llegado a la conclusión de que no me quiere.

Hay mucha gente que no entiende el amor sin celos o, visto desde la otra perspectiva, que opina que los celos son señal de amor. La joven del caso anterior es así. Entiende que su marido no la ama porque le permite bailar con otros sin sentir celos y sin molestarse lo más mínimo.

Si preguntamos al marido, nos dice que la adora, pero que él ni sabe bailar ni le interesa, aunque no quiere privar a su mujer de ese placer y por eso la acompaña.

Cuando alguien la saca a bailar, se siente aliviado.

Los celos no son amor, son sentimiento de posesión.

Caso

—Al que me toque a mi mujer lo rajo de arriba abajo.

Su mujer es suya. Es un objeto de su propiedad. Los celos son la prueba, la garantía de que nadie más que él puede disfrutar de ella.

Para el celoso de este tipo, la persona amada no es una persona, sino un objeto de su exclusivo uso y disfrute.

Los celos no son amor, son sentimiento de inferioridad, inseguridad.

Caso

—¿Por qué miras a ese? ¿Eh? ¿Es que es más guapo que yo?

—¿Qué tenías tú que hablar con ese? ¿te lo va a hacer mejor que yo o qué?

Para el celoso de este tipo, la persona amada es un objeto valiosísimo al que no tiene derecho, pero que tiene la suerte de disfrutar, aunque siempre con la amenaza de que se lo roben. De que se lo robe otro con más cualidades que él.

Lo contrario es la confianza. Confianza en uno mismo y confianza en el amado.

Confianza en que uno es capaz de tener y retener a la persona que ama.

Confianza en que la persona que ama puede amarle sin engaños.

Libros

Jacinto Benavente ilustró este caso en su obra Señora ama (Cátedra, 2006).

Dominica, casada con un hombre atractivo y calavera que con todas coquetea, no solamente no siente celos, sino que se muestra ufana y orgullosa de las pasiones que su marido despierta en otras y así lo expresa ante sus admiradas contertulias:

—¡Todas por él y él por mí! ¿no es pa estar orgullosa?

Los celos son inseguridad. Inseguridad en la constancia del objeto amado e inseguridad en la propia capacidad para mantener su interés. Los celos son egoísmo. Egoísmo al pretender ser la única fuente de satisfacción del objeto amado. Los celos son, para la psiquiatría, una conducta de dominación de estructura regresiva e imaginaria. Conducta de dominación, porque su objetivo es la posesión total del otro. De estructura regresiva porque muchas veces son residuo de celos infantiles mal resueltos, de carácter neurótico similar al de la inadaptación infantil del niño que teme perder el amor de sus padres con el nacimiento del hermano menor. Finalmente, son de estructura imaginaria porque el rival puede muy bien no existir, pero no por ello es menos temido.

Los celos son muchas cosas, pero, desde luego, no son amor.

Sentir celos puede ser irremediable, pero hay que saber que es un trastorno y controlar la propia conducta. Si los celos son causa de sufrimiento, lo mejor es solicitar ayuda profesional y tratar la carencia que hace aflorar los celos.

Recomendaciones

Es imprescindible conocer el origen y la base del machismo, tanto en el hombre como en la mujer y en cualquier aspecto o recoveco de la sociedad. Sin ello, difícilmente se puede luchar contra la violencia machista.

Si la mujer llega a admitir que sus sentimientos de inferioridad o de sumisión al hombre son únicamente un trastorno debido a la alienación educacional, tendrá el camino abierto para plantar cara a la violencia machista, como tantas mujeres que denuncian, recurren, se defienden, protestan y luchan contra el machismo, contra los maltratadores y contra la sociedad patriarcal que crea instituciones que no saben protegerlas.

Por eso, en caso de violencia, lo principal es denunciar el caso.

Aunque parezca que no es posible demostrar los hechos, hay que denunciarlos porque la tecnología cuenta hoy con recursos capaces de demostrar lo que antes era indemostrable. Y, si no existen ahora, pueden aparecer en cualquier momento y ser valedores de la víctima.

La psiquiatría y la psicología forenses disponen de las herramientas necesarias para analizar y detectar los indicios y/o señales de haber sufrido violencia psicológica, por lo que pueden ayudar a las víctimas a probar los hechos denunciados. Existen numerosas pruebas y protocolos psicológicos que ponen de relieve con bastante exactitud las situaciones traumáticas que sufre una persona y las secuelas que los malos tratos dejan en la mente de la víctima.

Por eso, nunca debe desecharse la idea de denunciar suponiendo que la situación de maltrato es difícil o imposible de probar. Los profesionales pueden recomendar o advertir a la víctima acerca del comportamiento a seguir antes, durante y después del proceso de denuncia.

Legislación

La Asamblea General de Naciones Unidas (ONU, 1993), aprobó la Declaración para la eliminación de la Violencia de Género contra la mujer y la definió, en su artículo primero,

Como: “cualquier acto violento por razón de sexo, que puede tener como resultado un daño físico, sexual, psicológico o el sufrimiento de la mujer incluyendo la coacción o la privación de libertad producidas en la vida pública o en la privada”.

En España, la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. El 25 de abril de 2014, se aprobó el Anteproyecto de Ley de Protección de la Infancia para ampliar la protección de los menores que son también víctimas de la violencia de género.

El teléfono para denunciar la violencia de género es el 016.

Notas

23 Historia medieval del sexo y del erotismo, Ana Martos, editorial Nowtilus.

24 Las diosas andinas y los sacrificios humanos. La representación visual de la

vagina dentada. Daniel Malpartida, textos en línea.

25 En aquella época, la ciencia médica era especulativa, por lo que podríamos

llamarla pseudociencia.

26 Graciela Ferreira (1992): Hombres violentos, mujeres maltratadas. Ed.

Sudamericana, Buenos Aires.

Bibliografía

Alonso, José Ramón, El blog de José Ramón Alonso, Neurociencia, texto en línea.

Anónimo, Textos literarios hetitas, Edición de Alberto Bernabé, Editora Nacional, Madrid, 1979.

Beals, Ralph y Hoijer, Harry, Introducción a la antropología, Editorial Aguilar, Madrid, 1972.

Castilla del Pino, Carlos, Cuatro estudios sobre la mujer, Alianza Editorial, Madrid, 1971.

Dozier, Rush W Jr., ¿Por qué odiamos? Editorial McGraw-Hill, Madrid, 2003.

Eysenk, H. J., Fundamentos biológicos de la personalidad, Editorial Fontanella, Barcelona, 1970.

Ferreira, Graciela, Hombres violentos, mujeres maltratadas, Ed. Sudamericana, Buenos Aires, 1992.

Freud, Anna, El yo y los mecanismos de defensa, editorial Paidós, Madrid, 1976.

Freud, Sigmund, Obras completas, editorial Biblioteca Nueva, Madrid, 1968, Fromm, Erich, El miedo a la libertad, Editorial Paidós, Madrid, 1974.

García Ortega, Verónica, La autoestima, Monografías.com, 2002, texto en línea.

Garrido Genovés, Vicente, Los hijos tiranos: el síndrome del emperador, Editorial Ariel, Barcelona, 2005.

González de Rivera, José Luis, El maltrato psicológico, Editorial Espasa Calpe, Madrid, 2002.

Gray, J. A., La psicología del miedo y el estrés, Editorial Labor, Barcelona, 1993.

Hauss, Kurt, Fundamentos de psicología médica, Editorial Herder, Barcelona, 1982.

Hirigoyen, Marie-France, El acoso moral, Editorial Paidós, Madrid, 2000.

Lorentz, Konrad y Leyhausen, Paul, Biología del comportamiento, Siglo XXI editores, Madrid, 1971,

Mardomingo, María Jesús, Psiquiatría para padres y educadores, Editorial Narcea, Madrid, 2003.

Martos, Ana, Atrévete, mujer, Editorial Milenio, Lérida, 2001.

Martos, Ana, El mal de amor, Ediciones Libertarias, Madrid, 2002.

Martos, Ana, Historia de la psiquiatría, Editorial Temis Pharma, Barcelona, 2000.

Martos, Ana, Historia medieval del sexo y del erotismo, Editorial Nowtilus, Madrid, 2008.

Piñuel, Iñaki, Amor Zero, SB Editorial, Buenos Aires, 2015.

Ríos, José Antonio, El malestar en la familia, Editorial Centro de Estudios Ramón Areces, Madrid, 2009.

Ruch, Floyd L, Psicología y vida, Editorial Trillas, Méjico, 1973.

Schneider, Kurt, Las personalidades psicopáticas, Ediciones Morata, Madrid, 1980.

Smith, Manuel J., Cuando digo no me siento culplable, Editorial Grijalbo, Madrid, 1986.

Storr, Anthony, La agresividad humana, Alianza Editorial, Madrid, 1985.

Valdés, Manuel y Flores, Tomás de, Psicobiología del estrés, Editorial Martínez Roca, Méjico, 1985.

Recomendaciones

Ediciones Corona Borealis

www.coronaborealis.es

Descubriendo la prosperidad

Andrea Bruno

La revelación

Rafael Coriat

Brilla con luz propia

Ernest López Solà

El Cielo existe. Confirmación de una realidad

Antonio Pilo García

LA INTELIGENCIA DEL AMOR: UN VIAJE DEL TEMOR AL AMOR

Jorge Lomar

Document Outline

- Cover Page
- Portada
- Título
- Créditos
- Prefacio
- Capítulo 1. En las profundidades de nuestra mente
- Los impulsos básicos
- La conciencia
- Un carro tirado por caballos alados
- El inconsciente y el cerebro irracional
- El asiento neurológico de la empatía
- Los instintos básicos son positivos y necesarios
- ¿Huir o atacar?
- La respuesta agresiva
- Agresividad, ira y odio
- El circuito del odio
- Capítulo 2. Lo que nos convierte en verdugos
- Por qué agredimos
- Empatía y perversión
- El ciclo de la venganza
- Inseguridad y prepotencia
- La violencia se aprende
- La agresión insospechada
- El mecanismo de habituación
- Desplazamiento de la agresión
- Represión de la agresión
- Formación reactiva
- Proyección
- Racionalización
- Las personalidades psicopáticas
- Psicópatas desalmados
- El carácter sádico
- Tus actos son tuyos
- Si te sientes verdugo
- ¡Y no quiero!
- Capítulo 3. Lo que nos convierte en víctimas
- La víctima nunca tiene la culpa
- La norma grupal
- El conflicto
- Autoagresión

- Identificación con el agresor
- La indefensión aprendida
- El síndrome de Estocolmo
- El derecho a decir que no
- Suicidio
- La autoestima
- Autoestima y yo ideal
- Autoestima y autoconcepto
- Comparación con los demás
- Indicios de baja autoestima
- Remedio para la pérdida de autoestima
- Masoquismo versus sadismo
- Recomendaciones
- Armas defensivas para la víctima
- Tomar conciencia
- Identificar la agresión y al agresor
- Tomar la decisión firme de defenderse
- Reforzar la autoestima
- Romper la dependencia
- Organizar la resistencia
- Buscar aliados
- La charla interna
- Buscar ayuda profesional
- Pedir ayuda legal
- Capítulo 4. Violencia, maltrato y acoso
- La espiral de la violencia
- Los personajes de la violencia cotidiana
- El verdugo casero
- La mujer castrante
- La buena chica
- El matón del barrio
- La madre perversa
- El padre-esposo
- El agresor insospechado
- Maltrato psicológico
- La pérdida de la identidad
- La manipulación mental
- El acoso psicológico
- ¿Maltrato o acoso?
- El síndrome del chivo expiatorio
- El acoso psicológico en el lugar del trabajo
- La víctima
- La metodología
- Recomendaciones

- Características del acosador
- El acoso sexual
- El Graduado
- El acoso afectivo
- Recomendaciones
- El ciberacoso
- El acoso psicológico en las Fuerzas Armadas
- Las mujeres en las Fuerzas Armadas
- LGTB frente al acoso
- La Oficina del Defensor del Soldado
- Capítulo 5. El acoso infantil
- El acoso escolar
- El acoso horizontal y vertical
- El verdugo y la víctima
- El daño psicológico
- El entorno del verdugo
- Educación y salud mental
- La ley del silencio
- Recomendaciones
- Prevención de la violencia escolar
- El acoso sexual a los menores
- La vida digital
- La educación digital
- Las armas de Whatsapp
- Características del ciberacoso
- La información fiable de Internet
- Capítulo 6. La violencia intrafamiliar
- La violencia en la familia
- Acumulación de tensión
- Episodio de explosión
- Etapa de calma, arrepentimiento o luna de miel
- El maltrato psicológico en familia
- Las maltratadoras
- El maltrato se hereda
- Un caso de maltrato hereditario
- La agresión insospechada
- El maltrato infantil
- El objeto malo
- La alienación parental
- La disforia de género en los niños
- Los niños que estorban
- El síndrome del emperador
- La educación de las ganas
- Recomendaciones

- El chantaje familiar
- La violencia psicológica contra los mayores
- La negación
- La agresión insospechada
- Los abuelos que estorban
- Recomendaciones
- La agresión psicológica de la sociedad
- Recomendaciones
- Capítulo 7. La violencia machista
- Sexo, deseo y paternidad
- El enigma de la procreación
- La vagina dentada
- El proceso de alienación
- Me ayuda, me plancha
- La violencia machista
- La desvalorización de la mujer
- Los maltratadores
- Las víctimas
- Indigencia de amor
- El refuerzo intermitente
- Los celos
- Recomendaciones
- Bibliografía